Jackson's

Finger- und Handgelenk-Gymnastik.

Zur Ausbildung und Stärkung der Muskeln für musikalische, so wie für technische und medicinische Zwecke.

Mit 37 Abbildungen.

A. H. Payne,
Leipzig.

Jackson's

Finger- und Handgelenk-Gymnastik.

Zur Ausbildung und Stärkung der Muskeln,

für musikalische, so wie für technische und medicinische Zwecke.

Mit 37 Abbildungen.

1866

A. H. Payne,
Reudnitz bei Leipzig.

Vorwort.

Vorliegendes Schriftchen entwickelt ein neues Hülfsmittel zur schnellen und sichern Erlangung einer soliden Technik zunächst auf Tasten-, Saiten- und anderen Instrumenten. Zugleich dient dasselbe zur Erwerbung von Hand- und Fingerfertigkeit überhaupt, und kann auch behufs gewisser Heilwirkungen vortheilhaft angewendet werden.

Alle diese verschiedenen Resultate sind von den berühmtesten musikalischen, so wie auch medicinischen und gymnastischen Autoritäten anerkannt,

und durch glänzende Zeugnisse bestätigt worden, wie dies theils in den folgenden Capiteln, theils im Anhang zu ersehen ist.

Durch eben diese Autoritäten aufgemuntert, die im Folgenden beschriebene Finger- und Handgelenk-Gymnastik in weiteren Kreisen zu verbreiten, habe ich im vergangenen Sommer auf eigene Kosten mehrere Hauptstädte Deutschlands bereist und daselbst unentgeltlich viele Privat- und öffentliche Vorträge in deutscher Sprache gehalten. Mit wahrer Freude benutze ich nun die Gelegenheit, um jenen in verschiedenen Fächern hochberühmten Herren meinen besten Dank für das Wohlwollen und die Hülfeleistung auszusprechen, welche dieselben mir haben angedeihen lassen, während ich Jahre lang meine Erfindung vervollkommnete und diese Schrift vorbereitete. Auch dem Publicum überhaupt sage ich hier meinen Dank für die

ausserordentlich günstige Aufnahme, welche dasselbe meinen Vorträgen zu Theil werden liess.

Nicht allein in ganz Europa, in allen Städten der civilisirten Welt treibt man Gymnastik für allerlei Glieder des Körpers, die Finger ausgenommen. Also wage ich dem hochgeehrten Publikum zu widmen und zu empfehlen:

„Gymnastik für die Muskeln und Bänder, sogar für die Sehnen, Gelenke und Knochen der Finger und Hand“, speciell geeignet

für Musik Lernende und Treibende,
„ Schriftsteller und Schreiber,
„ Schriftsetzer und Buchdrucker,
„ Zeichner und Maler,
„ Lithographen und Xylographen,
„ Graveure und Ciseleure,
„ Kupferstecher und Stahlstecher,
„ Arbeiter in Holz und Elfenbein,
„ Uhrmacher und Mechaniker,
„ Spinner und Weber,

für Mädchen, die nähen, stricken und sticken,
„ Knaben, die schreiben und rechnen,
„ Chirurgie und Heilgymnastik,
sowie als Präservativ gegen Schreibekrampf, Rheumatismus, so wie
gegen Lähmung und allerlei Verkrümmungen der Finger und Hand,
für Turn-Anstalten und Schüler, und
„ alle Diejenigen, die eine kräftige und leicht bewegliche Hand brauchen, oder ihr Brod durch ihre Finger verdienen.

Die beigefügten Illustrationen sind im Juli 1864 durch Herrn Berndt, Kupferstecher des Königs, zu Berlin angefertigt worden.

Februar 1866.

Der Verfasser.

Inhalt.

Aussprüche von berühmten Künstlern.

Berlin, den 25. Januar 1864.

Von Herrn **Dr. Th. Kullak**, Kön. Professor und Director der Academie der Tonkunst.

Da ich Gelegenheit hatte, Ihre Finger- und Handgelenk-Gymnastik von meinen Schülern anwenden zu lassen, so kann ich mit voller Ueberzeugung aussprechen, dass es nichts Einfacheres und Praktischeres, nichts Vorzüglicheres für Entwicklung von Muskelkraft, Gelenkigkeit und Elasticität geben kann, als die von Ihnen gebotenen Mittel. Die Resultate haben mich in der That überrascht. Indem somit mein Dank nicht eine leere Höflichkeitssprache, sondern aufrichtig und mit voller Anerkennung Ihres Verdienstes von mir abgestattet wird spreche ich gleichzeitig den Wunsch aus, dass es Ihnen belieben möge, eine Anzahl Exemplare bei irgend einem der hiesigen Musikhändler zu deponiren, um Musikbeflissene in den Stand zu setzen, sich die gedruckte Anleitung zu kaufen. Ich werde meinerseits Alles aufwenden, um für die Verbreitung Sorge zu tragen.

Berlin, den 13. Januar 1864.

Von Herrn **Taubert**, K. Hofcapellmeister.

Ich zweifle nicht daran, dass Ihre Finger- und Handgelenk-Gymnastik, verständig benützt und mit

den sonstigen unerlässlichen Uebungen etc. auf dem speciellen Instrument selbst in Verbindung gebracht, sich vortheilhaft bewähren werde. In diesem Sinne ist der Verbreitung Ihrer uneigennützigen Mittheilungen die weiteste Ausdehnung zu wünschen.

Berlin, den 20. Januar 1864.

Von Herrn **Jul. Stern**, Professor und K. Director des Conservatoriums.

Ich theile Ihnen ergebenst mit, dass, nach gemachten Versuchen, Ihre Erfindung mir wohl geeignet scheint, die Fingergelenke und Muskeln zu grösserer Kraftentwicklung anzuregen, und dadurch die natürliche Schwäche des vierten und kleinen Fingers zu heben.

Berlin, den 14. Januar 1864.

Von Herrn **Radecke**, K. Hofcapellmeister.

Ich zögere nicht, Ihnen meinen besten Dank und die volle Anerkennung über Ihre Finger- und Handgelenk-Gymnastik auszusprechen.

Ich bin der festen Ueberzeugung, dass der Weg, den Sie damit einschlagen, sehr bald zu einer schnellen und sichern Erlangung solider Technik führen muss, denn es unterliegt keinem Zweifel, dass die Muskeln der Finger, Knöchel und Handgelenke durch Ihre neue Methode ausserordentlich geübt und gestärkt werden, und die Finger in kürzerer Zeit Kraft, Biegsamkeit und Gelenkigkeit erlangen.

Es ist mir ein besonderes Vergnügen, Ihnen meine vollkommenste Zustimmung zu Ihrer neuen „Finger-Gymnastik“ aussprechen zu können.

Cöln, den 9. December 1864.

Von Herrn **Ferd. Hiller**, Capellmeister und Director des Conservatoriums.

Ich bin überzeugt, dass die tüchtige Anwendung der von Ihnen vorgeschlagenen Uebungen den vor-

trefflichsten Einfluss auf die Gelenkigkeit der Hände und Finger haben wird. Eine möglichst gute Verbreitung ist daher gewiss wünschenswerth.

Hannover, den 5. März 1864.

Von Herrn **J. M. Grün**, K. Hof-Kammervirtuos.

Die von Ihnen erfundene Methode der „Fingergymnastik“ habe ich geprüft; ich glaube, dass dieselbe den Schülern von vielem Nutzen sein muss, und kann nur wünschen, dass selbe allgemeine Verbreitung finden möge.

Hannover, den 4. Februar 1864.

Von Herrn **Scholz**, K. Hofcapellmeister.

Ueber Ihre erfundene Hand- und Fingergymnastik habe ich keinen Grund zu zweifeln, dass gute Resultate damit erzielt werden.

München, den 20. Januar 1864.

Von Herrn **Th. Täglichsbeck**, Fürstl. Hofcapellmeister.

Ich theile Ihnen hierdurch mit, dass der Zweck, den Sie zu erreichen streben, und wie mir scheint auch erreichen werden, jedenfalls ein sehr löblicher ist, indem Kraft, Biegsamkeit und Gelenkigkeit der betreffenden Muskeln ohne Zweifel Haupterfordernisse für jeden Schüler sind, deren möglichste Erwerbung unerlässlich ist, jedoch auf dem bisherigen Wege viel Zeit und Mühe in Anspruch nimmt.

Diese Zeit abzukürzen ist allein schon ein bedeutendes Verdienst, und gerade die Einfachheit der von Ihnen empfohlenen Mittel, welche ja bekanntlich den Vorzug verdient, lässt mich auch auf die Zweckmässigkeit derselben schliessen.

Indem ich Ihnen für Ihre gefällige Mittheilung freundlichst danke, wünsche ich Ihnen zu Ihren ferneren sehr lobenswerthen Bestrebungen alles Glück.

München, den 11. Januar 1864.

Von Herrn **W. Meyer**, K. Hofcapellmeister.

Es unterliegt keinem Zweifel, dass die von Ihnen erfundene „Finger- und Handgelenk-Gymnastik“, gegründet auf die Entwickelungsfähigkeit der Muskulatur dieser Theile, ein einfaches und höchst wirksames Kräftigungsmittel zu werden verspricht, das, beim öffentlichen Unterricht angenommen und verständig angewendet, eines ausserordentlichen Erfolgs sich erfreuen und einer dauernden Zukunft gewiss sein wird.

München, den 23. Februar 1864.

Von Herrn **Carl Baermann**, K. Kammermusiker und Mitglied der K. Hofcapelle.

Wie ich aus Ihrer Gymnastik ersehe, kann ich mit voller Ueberzeugung sagen, dass sie jedenfalls nur auf das vortheilhafteste wirken wird, wenn dieselbe nach Ihrer Angabe geübt wird, da dieselbe die Gelenke und Sehnen der Hand und besonders der Finger stärkt und elastischer macht, wodurch, abgesehen von anderen Vortheilen, schon eine grössere Ausdauer erzielt wird.

Frankfurt a. M., den 10. December 1863.

Von Herrn Capellmeister **Ig. Lachner**.

Ihre Methode interessirt mich so sehr und scheint mir von so grossem Nutzen zu sein, dass ich den Versuch an meinem eigenen Jungen, einem zwölfjährigen Knaben, welcher eben das Klavierspielen angefangen hat, mache.

Prag, den 22. Februar 1864.

Von Herrn Professor **Kittl**, Director des Conservatoriums.

Mein Urtheil über Ihre Finger- und Handgelenk-Gymnastik ist ein günstiges, und ich bin der Meinung, dass sie von grossem Nutzen sein wird, wenn man sich die Mühe nimmt, sie vorschriftsmässig zu üben und dabei jede Uebertreibung vermeidet.

Leipzig, den 12. Januar 1864.

Von Herrn **J. Moscheles**, Professor am Conservatorium für Musik.

Ihre sinnreiche Entdeckung, dass durch das Ueben mit Korken, zwischen den Fingern gehalten, die nöthige Spannung der Muskeln für Klavier- und Violinspiel befördert werden kann, dürfte von vielem Nutzen sein.

Dresden, den 3. Februar 1864.

Von Herrn K. Concertmeister **Lauterbach**.

Da ich im Ganzen für Gymnastik sehr eingenommen bin, so hat mich Ihre Erfindung sehr interessirt, und ich glaube auch, dass manches Gute daran sein mag.

Hannover, den 14. Februar 1864.

Von Herrn **Jos. Joachim**, K. Hof-Concertdirector.

Ich kann durch Reflexion sagen, dass die von Ihnen vorgeschlagene Gymnastik bei mässiger, vernünftiger Anwendung zur Kräftigung und Biegsamkeit der Gelenke beitragen muss.

Stuttgart, den 9. December 1863.

Von Herrn **Ed. Singer**, K. Concertmeister und Weimar'scher Kammervirtuos.

Ihre Erfindung halte ich für ebenso zweckmässig als wirksam, namentlich bei kleineren Händen, wo es sich darum handelt, eine grössere Spannung zu erzielen.

Stuttgart, den 13. October 1863.

Von Herrn K. Hofmussikdirector **Höllerer**.

Sehr wünschenswerth wäre es, wenn Ihre ausgezeichnete Methode in der hiesigen Musikschule und in auswärtigen Conservatorien eingeführt würde.

Stuttgart, den 2. April 1864.

Von Herrn **Joseph Abenheim**, K. Hof-Musikdirector.

Der Unterzeichnete ergreift gern die Gelegenheit, dem Herrn Jackson wegen seiner kunstsinnigen Be-

mühungen **seine vollste Anerkennung** auszudrücken. — Liebe zur Kunst heisst die Triebfeder seines edlen Strebens, welche keine Mühe scheut, um dem Kunstjünger den rauhen Pfad zum Parnass so viel als möglich zu ebnen.

Es darf Herrn Jackson zu hoher Befriedigung gereichen, und er darin gewissermassen eine Belohnung für seine uneigennützigen Bestrebungen erblicken, dass die ersten Notabilitäten Deutschlands in der Anerkennung derselben übereinstimmen, und dass Zeugnisse von Meistern, wie des Herrn Kullak in Berlin, welcher mit seinen Schülern Versuche anstellte, die Jackson'schen Erfindungen in dem günstigsten Lichte erscheinen lassen.

Stuttgart, den 6. April 1864.

Von Herr Professor **Dr. H. Hugo Pierson,** Componist.

Many thanks for your Staff, which is an excellent idea, and a very useful invention; I think it is even better than the corks; the advice contained in your „Finger- and Handgelenk-Gymnastik", together with the set of regulations there laid down, is of eminent value, if properly attended to, as a means of preparing the fingers and wrists for playing the Piano, Violin, &c., and for rendering them strong and flexible, the two indispensable requisites. I particularly admire the extreme simplicity of all your inventions, which really remind one of the „Egg of Columbus", and I should not be surprised if your ideas (so dis-interestedly offered to the public) were to introduce a new era in the study of the Pianoforte andstringed instruments. They must also be of signal service to organists—, to whom I should specially recommend your apparatus.

Stuttgart, den 2. November 1863.

Von Herrn K. Hofmusikus W. Schwabacher.

Das durch Herrn Jackson empfohlene Verfahren, die Finger zu kräftigen, habe ich nach mehrfachen Versuchen bei meinen Klavier- und Violinschülern als sehr zweckmässig erkannt.

Vorzugsweise um zeitraubende mechanische Studien abzukürzen, schwächliche Finger, ohne die Nerven anzuregen, zu stärken, und eine gleichmässige Elasticität der einzelnen Finger zu erringen. Herrn Jackson gebührt die Anerkennung, solches angeregt zu haben, um vielleicht bei fernerer Ausbeute noch günstigere Resultate erzielen zu können.

Stuttgart, Januar 1864.

K. Hofcapelle.

Jackson's Finger- und Handgelenk-Gymnastik.

Dass Herr Jackson's „Finger- und Handgelenk-Gymnastik" zur schnellen und sichern Erlangung einer soliden Technik sowohl auf Tasten- als auf Saiten- und Blas-Instrumenten eine neue, praktische und sehr empfehlungswerthe Erfindung ist, und alle Anerkennung verdient, unterzeichnen —

F. Barnbeck. C. Debuysère. Ferd. Buttschardt. Mehlbeer. C. Richter. A. Küchler. G. Krüger. Levi. C. Osswald. J. Ruthardt. W. Neukirchner. Karl Haeser. August Fessler. C. Krüger. Heinrich Maier. Duss. Sämmtlich K. Hofmusiker.

München, den 27. April 1864.

Von Herrn Franz Hausser K. Director des Conservatoriums.

Ueber die Zweckmässigkeit Ihrer Methode wird kaum von irgend wem gezweifelt werden; der kräftige Anschlag beim Klavierspiel beruht eben auf der Kräftigung der Muskulatur der Finger zu welcher Ihr System sehr wirksam sein muss.

Frankfurt a. M. den 2. Februar 1864.
Von Herrn Capellmeister **Goltermann.**

Ich halte Ihre Finger- und Handgelenk-Gymnastik für ausserordentlich nützlich, sowohl für Klavierspielende, als auch für Diejenigen, welche ein Streichinstrument erlernen wollen. Nicht allein dass die Muskeln der Finger, die Knöchel und Handgelenke dadurch gekräftigt werden, ich glaube auch behaupten zu können, dass die bei Musikern so viel in Anspruch genommenen Nerven durch Befolgung Ihrer Methode geschont und weniger afficirt werden. Namentlich gilt dieses von Violin- und Violoncellspielern. Ich bin fest überzeugt, dass Ihre so klar als wissenschaftlich verfasste Methode grosse Anerkennung und grossen Erfolg haben wird, und werde ich für meine Person, mit Ihrer Erlaubniss, in meinen Kreisen für deren Verbreitung Sorge tragen.

Würzburg, den 24. Januar 1864.
Von Herrn Capellmeister **Hamm.**

Ich wähnte, Herr . . . hätte Ihnen schon längst meine herzlichste und höchste Anerkennung über Ihre Finger- und Handgelenk-Gymnastik mitgetheilt. Er hat vielleicht meinen Auftrag wegen meiner höchsten Befriedigung Ihrer herrlichen Erfindung vergessen. Ich bitte wegen dieser Versäumniss um Entschuldigung und spende für Ihre herrliche, unterbringende Erfindung meinen herzlichsten Dank.

Würzburg, den 11. April 1864.
Von Herrn Capellmeister **A. Ritter.**

Meinen besten Dank für die Zusendung Ihrer „Finger- und Handgelenk-Gymnastik“. Ich bin überzeugt, dass Ihre vortrefflichen Erfindungen die schnellste Verbreitung finden und Sie sich somit den wärmsten Dank der musiktreibenden Welt in hohem Masse verdienen werden. Ich gebe Ihnen die Ver-

sicherung, dass ich unter meinen Bekannten und Collegen das Meinige thun werde, um Ihrer Erfindung Verbreitung zu verschaffen.

Karlsruhe, den 30. Januar 1864.
Von Herrn **Strauss,** Grossherzogl. Hofcapellmeister.

Unbezweifelt muss die richtige und genaue Anwendung Ihrer Finger- und Handgelenk-Gymnastik einen beschleunigten Fortschritt bei dem Studium der von Ihnen bezeichneten Instrumente zur Folge haben, und es wird mir eine Freude gewähren, dieses neue Ausbildungsmittel im Kreise meiner Bekannten und Kunstgenossen zu empfehlen und zu weiterer Kenntnissnahme verbreiten zu können.

Hamburg, den 1. Februar 1864.
Von Herrn Musikdirector **H. F. Degenhardt.**

Auch ich zähle mich mit Vergnügen unter die Zahl derjenigen Künstler, die Ihre Finger- und Handgelenk-Gymnastik zur Erreichung einer aussergewöhnlichen Technik für sehr zweckdienlich und schnell förderlich anerkannt haben.

Wenn ich Gelegenheit hätte, meine vielen Schülerinnen täglich überwachen zu können, so würde ich diese Gymnastik augenblicklich einführen, allein da mein Unterricht hauptsächlich sich auf Dilettantinnen erstreckt, so muss ich vorläufig mich mit dessen Anerkennen und Beloben begnügen, werde aber gewiss bei Schülern, die sich die Kunst als Lebensberuf erwählen, die Gymnastik anordnen und anwenden, und bin im Voraus von dem günstigsten Resultate überzeugt.

Zürich, den 25. August 1863.
Von Herrn Concertmeister **Heisterhagen.**

Das mir mitgetheilte Experiment habe ich seither erprobt und sehr vortheilhaft gefunden. Mehrere andere Künstler, mit denen ich davon sprach, sind derselben Meinung und bringen es in Anwendung.

Zürich, den 1. December 1863.
Von demselben.

Ihre freundliche Zusendung hat mein Interesse noch erhöht, und ich danke Ihnen verbindlichst. Ich lasse es die Schüler und Schülerinnen anwenden; der Erfolg ist überraschend.

Wäre eine Verbreitung der Schrift durch Buch- oder Musikhandlung nicht möglich? Ich wünschte nämlich, dass dieselbe käuflich zu haben sei, um sie von unseren Zöglingen anschaffen lassen zu können.

Auch liegen sehr schmeichelhafte Briefe von **Ihrer Kaiserl. Königl. Majestät der Kaiserin von Oesterreich**, von **Ihrer Majestät der Königin Victoria**, von **Ihrer Königlichen Hoheit der Prinzessin von Wales**, von **Ihrer Königlichen Hoheit der Prinzessin von Preussen**, von **Ihrer Königlichen Hoheit der Prinzessin von Sachsen-Weimar** und anderen hohen Personen, vor.

Aussprüche von berühmten anatomischen, medicinischen und Turn-Autoritäten,

welche mich aufgefordert haben, die Finger- und Handgelenk-Gymnastik möglichst zu verbreiten, damit sie in allen Kreisen zur Anwendung kommen möge.

a) Herr Professor **Dr. Virchow** in **Berlin** schreibt unaufgefordert unterm 3. Juni 1864 folgendes an mich:

„Ihre Erweiterung der Gymnastik zur regelmässigen Uebung derjenigen Theile des Körpers, welche am häufigsten, aber auch am einseitigsten gebraucht werden, verdient gewiss eine recht grosse

praktische Anerkennung. Sie ist meiner Meinung nach auf ein wirkliches Bedürfniss gerichtet. Nicht nur als besondere Vorbereitung für musikalische Leistungen wird sie sehr natürlich wirken, sondern auch als ein Mittel zu gleichmässiger Betheiligung der Muskelgruppen des Vorderarms und der Hand, welche fast bei allen gewöhnlichen Arbeiten des täglichen Lebens nur theilweise in Thätigkeit gesetzt werden. Bei Männern, die nur schreiben, und bei Frauen, die nur nähen oder andere feine Arbeit machen, wird dadurch manchen Nachtheilen der einseitigen Anstrengung vereinzelter Muskelgruppen vorgebeugt werden, und ich kann hinzusetzen, dass ich es für sehr wahrscheinlich halte, wenn man durch Ihre Gymnastik auch manche schon eingetretene Störungen, z. B. den Schreibekrampf, mildern, oder in leichteren Fällen ganz beseitigen kann.“

b. Hr. Kön. Geheimrath **Dr. Berend** schreibt, **Berlin** den 17 Juni 1864.

„Es gereicht mir zum besondern Vergnügen, Ihnen zugleich im Namen der von mir präsidirten hiesigen Gesellschaft für Heilkunde den verbindlichsten Dank für Ihren interessanten Vortrag über Finger- und Handgelenk-Gymnastik auszudrücken. Es unterliegt wohl keinem Zweifel, dass der Gegenstand sowohl für technische und pädagogische, als auch für Heilzwecke von grosser Beachtung ist. Für die beiden ersten Zwecke füllt Ihre Methode eine bisher obwaltende Lücke unzweifelhaft aus. In Betreff der Heilzwecke werden Sie sich bei Ihren wiederholten Besuchen des in meinem gymnastisch-orthopädischen Institute befindlichen Kursaals überzeugt haben, dass ich bei Verkrümmungen der Finger und Hand, bedingt durch Rheumatismus, Lähmung, wie bei Schreibekrampf, neben den übrigen

Hilfsmitteln der Kunst, auch eine specialisirte Gymnastik der betreffenden Theile anwenden, und ich werde mich freuen, wenn auch Ihre Bemühungen dazu beitragen, die Aufmerksamkeit der Aerzte auf die Uebungen der Finger und der Handmuskeln mehr und mehr zu lenken und ihren Werth zur Geltung zu bringen. Wenn auch die Heilgymnastik im wahren und richtigen Sinne des Wortes nur von Aerzten selbst eine rationelle Anwendung finden kann, so bleibt doch auch schon die technische Vervollkommnung und Verbreitung, wie Sie sie speciell für die genannten Theile angestrebt haben, eine anerkennungswerthe Sache."

c) **Dr. Angerstein**, einer der bewährtesten Autoritäten im Turnfach, schreibt:

Berlin 10. Juni 1864.

„Ihre Gymnastik hat mich so sehr von der Nützlichkeit überzeugt, dass ich wohl wünsche, derselben recht weit gehende Erfolge gesichert zu sehen. So weit ich Ihnen dazu helfen kann, mögen Sie meines guten Willens versichert sein. Ich bin der Ansicht, dass Sie die Billigung aller der Männer auch erhalten werden, die physiologische oder vernünftig-turnerische Anschauungen zur Beurtheilung Ihrer Sache anwenden können. Uebrigens bin ich der Meinung, dass von uns gerade dieser Theil des Turnens sehr vernachlässigt worden ist, während Sie denselben sehr weit cultivirt haben, viel weiter als Spiess oder irgend ein anderer in Deutschland versucht hatte. Sie haben die höhere Ausbildung der Fingergymnastik deshalb in so praktischer Weise erreicht, weil Sie einen praktischen Zweck, die Ausübung der Musik, vor Augen hatten. Es ist auch kein Zweifel, dass gerade bei der Handhabung musikalischer Instrumente eine gymnastische Uebung

der Hand, wie Sie dieselbe lehren, von grossem Nutzen sein muss. Aber wenn wir von dem Standpunkte des jetzigen deutschen Turnens Ihre Sache betrachten, so müssen wir nicht nach dem einseitigen Nutzen der Fingergymnastik fragen, sondern nach dem Werth, den dieselbe als ein Theil des ganzen Turnens für eine harmonische Ausbildung des Menschen hat. Und ich glaube, dass sie in dieser Beziehung von so hohem Werth ist, weil sie Organe cultivirt, die für den Menschen, und zwar für sein leibliches und geistiges Leben, überaus wichtig sind. Aber dann müssen nicht bloss angehende Musiker, sondern alle, die überhaupt Turnübungen treiben, besonders Schüler und Schülerinnen, an dieser Fingergymnastik Theil haben. Alle werden auch einen ähnlichen praktischen Nutzen, wie der Musiker — vielleicht nicht so augenfällig — davon haben, besonders die Handwerker und Künstler, die mit Kraft und Gewandtheit der Hand arbeiten müssen, z. B. Zeichner, Lithographen, Kupferstecher, Xylographen, Graveure, Ciseleure, ja selbst Schriftsetzer, Uhrmacher, Schneider, Schuhmacher u. dgl. Bei allen diesen muss die Hand kräftig und leicht beweglich sein, und diese Eigenschaften erreicht sie durch Ihre Gymnastik. Aber letztere wird auch, wenn die Hand durch langes einseitiges Arbeiten ermüdet ist, dieselbe wieder erfrischen und neu beleben. In dieser Beziehung wird besonders der Nutzen der Fingergymnastik für Schreiber und für Knaben und Mädchen, die schreiben und zeichnen lernen, und in der Schule viel schreiben müssen, ebenso für Mädchen, die da nähen, sticken und stricken, hervortreten. Hier wird die Uebung der Hand nicht nur im Voraus die Hand für die Arbeit geschickter machen, sondern sie auch in den Pausen der Arbeit von neuem beleben, wieder ge-

schmeidig und stark machen müssen. Deshalb haben Pädagogen und Lehrer gewiss eben so viel Veranlassung als die Musiker, auf Ihre Bestrebungen zu merken. Eine Fingergymnastik der Schüler würde sich nun allerdings auf den Turnplätzen nicht ganz bequem treiben lassen; wohl aber in der Schulklasse selber, besonders als **Pause der Arbeit in solchen Stunden, wo die Schüler angestrengt schreiben, oder spielen müssen. Eine Pause von fünf Minuten, während welcher mit den Fingern geturnt würde, könnte die Hand für den Rest der Stunde wieder frisch machen,** wenn sie auch vorher schon matt und lahm geworden wäre."

Von Herrn Prof. **Dr. J. Victor Carus in Leipzig.**

„Ohne Zweifel hat sich Herr Jackson dadurch ein grosses Verdienst erworben, dass er die schon bekannten Finger- und Handgelenkbewegungen zu einer Finger- und Handgelenkgymnastik verbunden, mit sinnreichen Methoden bereichert, und das Ganze als ein neues Glied der Vorbereitungsstudien für Künstler eingeführt."

Von Herrn Professor **Geyer,** Präsident des Tonkünstler-Vereins.

Berlin, den 14. Juni 1864.

„Ich habe aus Ihrem lehrreichen Vortrage im Tonkünstler-Verein, von Ihrer Hand- und Finger-Gymnastik Kenntniss, und die Ueberzeugung gewonnen, dass durch eine solche Vorbildung der Gelenke, wie sie es lehren, nicht nur die Uebungszeit des Spieles von allerhand Instrumenten abgekürzt, sondern auch dem Lehrer wie dem Schüler manche Mühe in dem mechanischen Theile des Spieles erspart werden dürfte."

Auch spezielle Anerkennung von K. K. Hofrath **Dr. Joseph Hyrtl** Professor der Anatomie in Wien.

K. K. Regierungsrath Professor **S. Schuh** in Wien. K. K. Capellmeister **Herbeck** in Wien. K. K. Concertdirector **Hellmesberger** in Wien. Professor **Dachs** in Wien. Professor Dr. **Richter** in Dresden. Kön. Geheimrath Dr. **C. C. Carus** in Dresden. Professor Dr. **Bock** in Leipzig. Dr. **Hermann Meyer** Professor der Anatomie in Zürich. Professor Dr. **Griesinger** in Zürich.

Offizieller Auszug

der Sitzung der Gesellschaft für Heilkunde zu Berlin am 6. Juni 1864.

Präsident: Dr. **Berend**, Kgl. Preuss. Geheimer Sanitätsrath, Director des gymnast. orthopädischen Instituts.

Secretär; Dr. **Gumbinner.**

„Herr Jackson hielt einen Vortrag über Finger- und Handgelenkgymnastik. Die leichte Ermüdung der Finger beim Geigenspiel hat ihn zum Nachdenken über seine Erfindung geführt. Er hat dabei zunächst gefunden dass der Mangel an Ausbildung der beim Geigenspiel vorzugsweise betheiligten Muskeln die erste Ursache dieser Ermüdung ist, und dass demnach Kräftigung sämmtlicher Muskeln der Hand Haupterforderniss ist. Hiermit ist die Gesellschaft ganz einverstanden. Mangel an Uebung der Fingermuskeln in jedem Berufsstande ist die Hauptursache ihrer leichten Ermüdung, und dieses Uebel lässt sich eben nur durch systematische Uebung heben, welche der Herr Vortragende erzielt. Hierauf führt derselbe mehrerlei Geräth- und Freiübungen mit Hand- und Fingergelenkbewegungen mit grosser Leichtigkeit aus, die gewöhnlich kaum mit Anstrengung hervorgebracht werden können, insbesondere solche, bei denen die Knöchel-

gelenke in Ruhe bleiben, auch isolirte Kreisbewegung der Daumen. Zur Kräftigung und geschicktern Extension, vornehmlich des vierten Fingers, wendet derselbe einen eigenthümlichen praktischen Apparat an. Die Gesellschaft führte ausdrücklich an dass die Erfindung des Herrn Jackson, in pädagogischer und technischer Beziehung eine ganz neue ist, da alle bisherigen Turnübungen nur die Hand im Allgemeinen, aber nicht die Finger insbesondere betreffen, und dass diese Gymnastik auch zu manchen therapeutischen Zwecken benutzt werden kann. Die Versammlung spricht Herrn Jackson für seinen Vortrag ihren besondern Dank aus.

I. Capitel.

Anatomie der Hand. Ueber Bänder, Sehnen u. s. w.

Das aus 27 Knochen bestehende, und durch 40 Muskeln bewegliche Skelet der Hand, in welchem Festigkeit mit geschmeidiger Beweglichkeit sich auf die sinnreichste Weise combinirt, ist für die robuste Arbeit, wie für die subtilsten Hanthierungen in gleichem Grade geschickt, und entspricht durch seinen wohlberechneten Mechanismus vollkommen jener geistigen Ueberlegenheit, durch welche der Mensch, das an Vertheidigungsmitteln ärmste Geschöpf, sich zum Beherrscher der lebenden und leblosen Natur aufwirft. Die Hand, am Ende einer langen gegliederten Knochensäule befestigt, und durch ihren Hautüberzug, besonders in der Hohlhand, mit hoher Empfindlichkeit ausgerüstet, er-

hebt sich zur Bedeutung eines Tastorgans, welches, nach allen Richtungen des Raumes beweglich, uns über die Ausdehnung der Materie und ihre physikalischen Eigenschaften belehrt.

Die ältesten Maasbestimmungen sind deshalb der Länge einzelner Handabtheilungen entnommen. Die Fähigkeit der Hand, sich zu einem Löffel auszuhöhlen und zu einer Schaufel zu strecken, bedingt ihren Gebrauch zum Schöpfen und Wühlen. Die gekrümmten Finger bilden einen starken und breiten Haken, der beim Klettern die trefflichsten Dienste leistet, und der Daumen, welcher jedem andern Finger entgegengestellt werden kann, wirkt mit diesem wie eine Zange, die zum Ergreifen und Befühlen kleiner Gegenstände benutzt wird. Der freibewegliche und starke Daumen ist ein Vorzug der menschlichen Hand. Er krümmt sich mit Kraft gegen die übrigen Finger zur Faust, die zum Anfassen und Festhalten schwerer Gegenstände dient. Der Daumen leistet hierbei fast so viel, wie die übrigen Finger zu-

sammengenommen, er stellt das eine Blatt einer Beisszange vor und führt desshalb bei Albin den Namen *Manus parva.*

Die ungleiche Länge der Finger ist für das Umfassen kugeliger Formen wohlberechnet, und schliesst, wenn die Finger gegen die Hohlhand gebeugt und zusammengekrümmt sind, einen leeren Raum, der durch den Daumen als Deckel geschlossen wird. Die aus mehreren Knochen zusammengesetzte bogenförmige Handwurzel unterliegt der Gefahr, zu zerbrechen, weit weniger, als wenn ein einziger gekrümmter Knochen ihre Stelle einnähme. Ihre concave Seite, die durch das starke transversale Band in einen Ring umgebildet wird, schützt die Beugesehnen der Finger vor Druck und Reibung. Die feste Verbindung der Mittelhand mit der Handwurzel macht das Stemmen und Stürzen mit den Händen möglich, und die Längenkrümmung der einzelnen Mittelhandknochen, so wie ihre Nebeneinanderlagerung in einer gegen den Rücken der Hand convexen Fläche erleichtert die Aushöh-

lung der Hohlhand. Die grosse Beweglichkeit der Finger und die möglichen zahlreichen Combinationen ihrer Stellungen machten sie zu Vermittlern der Zeichensprache; ihre tiefen Trennungsspalten erlauben das Falten der Hände, um mit doppelter Kraft zu drücken, und die nur im Winkel mögliche Beugung der zwei letzten Fingerglieder giebt der geballten Faust eine Kraft, die einst statt des Rechtes galt. Wie nothwendig das Zusammenwirken beider Hände zu gewissen Verrichtungen wird, beweist das alte Sprichwort: *Manus manum lavat.* Die tausendfältigen Verrichtungen der Hände (Hanthierungen), welche die Nothwendigkeit dictirt und der Verstand raffinirt, und welche ein ausschliessliches Prärogativ der Menschen sind, werden durch den weisen Bau dieses Werkzeuges ausführbar*).

Den gymnastischen Finger-Uebungen, insbesondere welche ich hier dem Publicum vorstelle, liegt ein wichtiger

*) Joseph Hyrtl — Lehrbuch der Anatomie, 4. Auflage — Wien 1855.

Gegenstand zu Grunde, nämlich die Wirkung der Bänder und Sehnen.

Es ist seit allen Zeiten bekannt, dass, wenn man einen Muskel in seinen Bewegungen sowohl kräftiger als schneller machen will, man denselben üben müsse. Dass die Bewegung der Bänder und Sehnen hierbei eine Rolle spiele, hat man stillschweigend zugestanden.

Man weiss schon, dass die jetzt übliche Hauptmethode beim Unterricht im Clavierspiel, um die Fingergelenke und Muskeln zu stärken und biegsam zu machen, vornehmlich darin besteht, die Finger aufheben und fallen zu lassen, und dass diese Methode sehr grosse Anstrengung und lange Zeit erfordert. Nun habe ich durch viele verschiedene Versuche und Uebungen, welche ich mit der Hand und den Fingern gemacht habe, gefunden, dass die straffen Bändermassen und Handfalten, welche durch die Hand transversal laufen, wenn sie nicht geübt werden und fest bleiben, die Muskeln in ihrer Bewegung, sobald sie sich über Gewohnheit anstrengen, ge-

rade dadurch hemmen; dass eine Spannung und Zerrung der Querbänder und Sehnen von einem merkwürdigen Einflusse auf die Beweglichkeit der Finger und Hand sind, die Arbeit der Muskeln erleichtern, und ihnen Freiheit Ausdauer und Präcision ertheilen.

Nachdem man die zu diesem Zwecke angewendeten Cylinder nur eine sehr kurze Zeit zwischen die Finger gesetzt und dadurch die Bänder der Hand transversal so wie longitudinal ausgestreckt und geübt hat, so ist die Bewegung der Finger jedenfalls augenblicklich viel freier und gewandter, als wenn man sich auf das Auf- und Abheben allein beschränkt. Dieses Resultat kann wohl nur daher kommen, dass die Bändermassen und Handfalten durch die Cylinder ausgespreizt und gestreckt, lockerer geworden sind, und desswegen die Muskeln in ihrer anstrengenden Arbeit, wie gesagt, weniger hemmen. Wenn man alle Muskeln, Bänder, und Sehnen auf beide Seiten hin, longitudinal so wie transversal, in gemeinschaftliche Bewegung

bringt, so werden sie bald kräftig und geschmeidig sein.

II. Capitel.

Die Hand- und die Finger-Muskulatur.

Wir können die Hand als durch drei Organreihen zusammengesetzt betrachten (mit Auslassung der zu unserm Zweck unnöthigen Gefässe und Nerven). 1) Knochen mit Gelenken, 2) Bänder, 3) Muskeln.

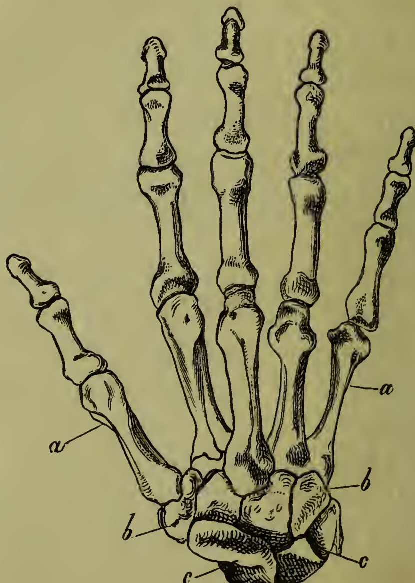
1) Knochen mit Gelenken.

Die Hand zerfällt in fünf neben einander liegende einzelne Glieder (Finger), welche an ihrem untern Ende fest mit einander zu einem gemeinschaftlichen Ganzen verbunden sind. Ein jedes dieser fünf Glieder (Finger) ist aus einer Reihe von Knochen vom Charakter der langen Knochen zusammengesetzt. Der erste (der dem Unterarm nächste) dieser Knochen heisst Mittelhandknochen (Fig. 1 *a*); die anderen heissen Fingerglieder. Der Daumen besitzt nur zwei Fingerglieder, die anderen Finger

je drei. Der vierte und fünfte Finger sind die allerschwächsten.

Die Vereinigung der fünf Finger zu einem Ganzen geschieht dadurch, dass

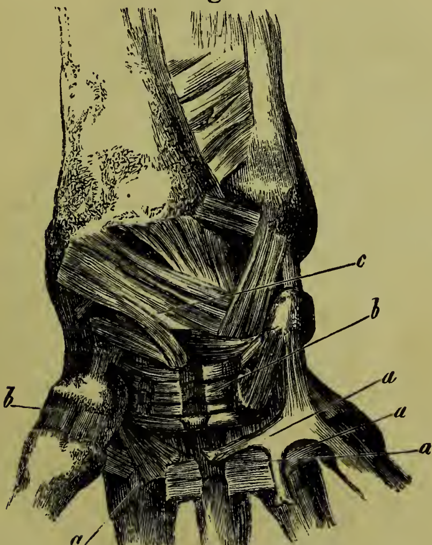
Fig. 1.



die dem Unterarm zugewendeten Enden der Mittelhandknochen durch sehr straffe Querbänder unter einander verbunden (Fig. 2 *aa*, Fig. 3 *bb*), und in dieser Verbindung an einer Reihe von

vier in gleicher Weise unter einander vereinigten rundlichen Knochen wiederum angeheftet sind (Fig. 1*b*). Die fünf Mittelhandknochen und die vier vorderen Handwurzelknochen bilden da-

Fig. 2.



durch ein festes Ganze. In diesem Ganzen besitzt der Mittelhandknochen des Daumens und des kleinen Fingers eine freiere Beweglichkeit.

Durch diese Beweglichkeit der beiden

äussersten Mittelhandknochen ist die Möglichkeit gegeben, dass die beiden Ränder der Hand einander genähert werden, wodurch eine rinnenförmige Gestaltung der Hohlhand erzielt wird.

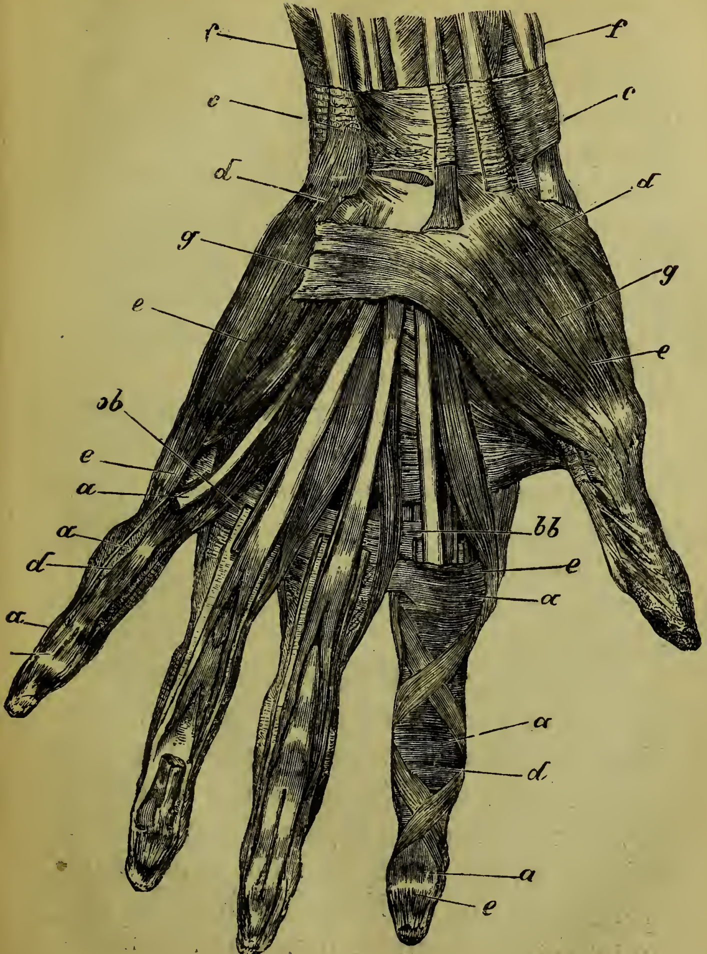
Das eben beschriebene Ganze (die Hand im engern Sinne) articulirt mit dem Unterarme durch Vermittelung einer Reihe von drei Muskeln (hintere Reihe der Handwurzelknochen (Fig. 1 *c*). Die Bewegung zwischen diesen Knochen und der Hand ist fast nur eine Charnier-Bewegung, diejenige zwischen ihnen und dem Unterarme ist dagegen beinahe eine Bewegung nach allen Seiten hin. Die Beugung und Streckung der Hand geschieht daher unter Theilnahme beider Gelenke, die Seitenbewegung der Hand fast nur in dem Gelenke zwischen der hintern Reihe der Handwurzelknochen und dem Unterarme*).

2) Bänder.

Alle Fingergelenke sind mit Kapseln versehen, welche aus starken quer-

*) Hermann Meyer, Lehrbuch der physiologischen Anatomie in Leipzig.

Fig. 3.



gehenden Fasern gewebt sind (Fig. 3 *aa*). Die Handwurzelknochen sind unter sich und mit den Mittelhandknochen durch straffe Quer- und Längsbänder verbunden, wie sie auf der Fig. 2 *aa*, *bb* abgebildet sind. Endlich werden noch die Köpfchen der Mittelhandknochen unter sich und mit den ersten Gliedern der Finger durch ein besonderes starkes Querband verbunden (Fig. 2 *aa*, Fig. 3 *bb*).

3) Die Muskeln der Hand bestehen

1) aus Muskeln (vier an der Zahl), welche am Unterarm entspringen und das Handgelenk nach oben, unten, rechts und links beugen (Fig. 3 *c*, *d*, *e*).

2) Aus Muskeln der Finger. Diese zerfallen in

a) Strecker der Finger, an der Rückenfläche der Hand befindlich, und von den Unterarmknochen entspringend (Fig 4 *a*).

b) Beuger der Finger. Zwei Muskeln, der eine für die zweiten Fingerglieder (Fig. 3 *d*), der andere für die ersten Fingerglieder und die Nagelglieder (Fig. 3 *e*), entspringen auch an den Unterarmkno-

chen (Fig. 3*f*). Der Daumen besitzt seine eigene Muskulatur.

c) Zuzieher und Abzieher der Finger entspringen an der Hand selbst zwischen den Mittelhandknochen (Fig. 4*b*) und gehen zum ersten Fingerglied (Fig. 4*b*).

d) Zwei Muskeln, welche ebenfalls in der Hohlhand entspringen und den kleinen Finger dem Daumen nähern (Fig. 3*g* *).

III. Capitel.

Wirkung dieser Gymnastik auf die Muskeln, Bänder und Gelenke der Finger und Hand.

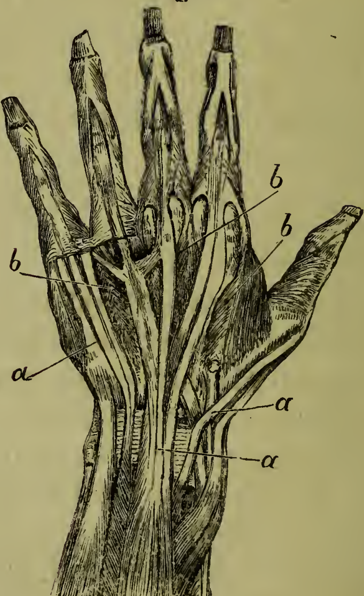
Nach diesen Mittheilungen kann man sich vorstellen, welchen Einfluss die Cylinderbewegungen und das gymnastische Stäbchen auf Gelenke und Bänder der Hand haben müssen.

1) Werden die Bänder, welche Mittel-

*) Mehrere Anatomen und Aerzte von Bedeutung machten mir die Bemerkung, dass meine anatomischen Nachforschungen eine Streitfrage gelöst haben, die seit lange zwischen den Physiologisten geschwebt, und dass dieselben bei praktischer Anwendung sich als sehr nützlich bewähren.

handknochen unter sich und mit den Fingern verbinden (Fig. 2*aa*) ausgedehnt (Fig. 3*bb*); und so diese für das Spielen wichtigen Gelenke beweglicher gemacht.

Fig. 4.



2) Werden auch die Verbindungen zwischen Mittelhandknochen und Handwurzelknochen gelockert (Fig. 2*bb*).

3) Werden fast sämmtliche Bänder der Hohlhand geschmeidig gemacht.

4) Zu gleicher Zeit werden auch durch die Cylinder, so wie auch durch die Stöcke, die Stäbchen und Freiübungen, alle Muskeln der Hand, und vorzüglich die im Allgemeinen so wenig geübten Zwischenknochenmuskeln (Fig. 4*b*) in angestrengte Thätigkeit gebracht.

An den Abbildungen (Fig. 2 und 3) kann man deutlich erkennen, was vorher erwähnt wurde, nämlich dass die Bewegung der Mittelhand und Handwurzelknochen im Allgemeinen, wenn sie nicht speciell geübt werden, eine geringe ist; es leuchtet einem Jeden ein, dass ich durch die hier vorgeschriebene Cylinder-Gymnastik diese beschränkte Bewegung der Knochen erleichtere. Man sieht in denselben Figuren, dass, wenn die grossen, so wie die kleinen, straffen Querbänder ruhig und fest bleiben, sie die freie Bewegung der Finger nach allen Seiten hemmen und erschweren, und diese Bänder werden immer steif und straff bleiben, so lange sie nicht speciell geübt werden

Deswegen ist die hier erwähnte Cylinder-Uebung eigentlich und speciell dazu bestimmt, die hemmenden Querbänder los und locker zu machen, auch alle Muskeln der Hand und Finger zu üben und zu erstarken.

Um sich zu überzeugen, dass diese Ansicht richtig ist, versuche man die Finger nur zwei Minuten lang mit den genannten Cylindern auszustrecken, und man wird bald finden, dass die Finger sich augenblicklich viel freier bewegen; dass die Muskeln, von ihren festen steifen Nachbarn befreit, sich mit viel grösserer Leichtigkeit rühren.

In gleichem Maasstabe, wie es bei den Cylindern ersichtlich ist, lässt sich der Vortheil bei dem Stäbchen oder dem Stock erkennen.

Die Hauptbasis dieser Bewegungen liegt darin, dass ich dadurch fast alle Muskeln der Hand und Finger, die kleinsten so wie die grössten, die ja beim Spielen und allen anderen Fingerbeschäftigungen die Hauptrolle haben, in angestrengte Thätigkeit versetze. Zu

gleicher Zeit unterstütze ich dadurch die ausserordentliche Wirkung der Freiübungen auf die grossen Fingergelenke und auf die Bänder und Sehnen. Noch weiter, durch die weite Ausstreckung, Ausdehnung und das feste Drücken der Finger auf etwas Hartes, werden bei diesen Uebungen alle Theile der Hand und Finger, Bänder, Sehnen, Gelenke und hauptsächlich die Muskeln, tüchtig geübt, gestärkt und geschmeidig gemacht.

Und diese sämmtlichen Uebungen ertheilen den Muskeln der Finger und Hand viel mehr Kraft und Gewandheit, als die anhaltenden schnellen Bewegungen auf dem Instrumente; greifen die Nerven weniger an, und bereiten die Finger für allerlei Arbeit vor.

Diese Resultate, tausend Mal von mir geprüft, haben die grösste Bedeutung für alle Diejenigen, welche mit den Fingern thätig sind; aber vor Allen für Musiktreibende, welche bisher mit so anstrengender Arbeit überladen, werden jetzt finden, dass durch diese Ue-

bungen ihr Studium erleichtert und mit viel weniger Last und Verdruss verbunden sein wird.

Das Handgelenk.

Dieses für Clavierspieler und andere Musiker, so wie für Handarbeiter wichtige Gelenk (Fig. 2*c*) muss auch gymnastisch geübt werden. Durch die hierin empfohlenen gymnastischen Uebungen erzielt man in kurzer Zeit Kraft und Gewandtheit, und erspart sich dabei viele Mühe. Und es ist nicht zu übersehen, dass für alle Diejenigen, welche mit den Fingern arbeiten, ein geschmeidiges, gewandtes Handgelenk ein wichtiges Hülfsmittel ist, und dass alle Gelenke der Hand dadurch harmonisch zusammenwirken.

Diese hierin angeregten wichtigen Gegenstände möchte ich in meiner bescheidenen Broschüre nicht weiter besprechen oder analysiren. Die Resultate meiner mannigfaltigen Experimente und persönlichen Erfahrung lasse ich gern drucken, und übergebe sie den hohen

anatomischen, medicinischen, künstlerischen Autoritäten, bei welchen die Sache ein grosses Interesse schon gefunden hat, und gewiss noch mehr finden wird.

IV. Capitel.

Bisherige Vernachlässigung der Hand und der Finger.

Viele Bücher sind über Gymnastik geschrieben worden, aber es ist mir keines bekannt, welches sich mit der gymnastischen Uebung der Finger beschäftigte. Warum aber diese wichtigen Gliedmassen des menschlichen Körpers bis jetzt so sehr übersehen und vernachlässigt worden sind, ist schwer zu begreifen. Denn, wie Professor Dr. Richter in Dresden sagt, „nach der stärkern Entwickelung des Vorderhirns, ist es fast ausschliesslich der Bau der Hand und ihre Kunstfertigkeit, was den Menschen über das Thier erhebt und zum Herrn der Erde gemacht hat.“

Um die Leistungsfähigkeit der menschlichen Hand zu erhöhen, muss man die

Hand- und Fingergelenke von Jugend auf möglichst vielseitig gymnastisch üben, theils in Freiübungen, theils mittelst eigener Geräthe.

Gymnastik ist, wie die Anatomen und Aerzte sagen, die Ausstreckung, Ausdehnung und Uebung der Muskeln, der Bänder und Glieder des Körpers.

Methodische Hand- und Finger-Gymnastik ist das allerbeste Mittel zur Ueberwindung der technischen Schwierigkeiten.

Schmidt's Jahrb. der Medicin.

Die Schwierigkeiten der Technik sind am sichersten und schnellsten zu überwinden durch zweckmässige Hand- und Finger-Gymnastik.

Obermedicinalrath Dr. **Dietz.**

Zur Erlangung technischer Fertigkeit und zur Gewinnung musculöser Sicherheit ist gymnastische Erziehung die beste.

P. M. Link, — Leibesübungen,
übers. von Prof. **Massmann.**

Der Turner übt seine Glieder durch Vorübungen; sollte bei dem Clavier- und Violinspieler diese gymnastische Vorbereitung der Finger- und Handgelenke überflüssig sein?

Prof. Rector **v. Schmid,**
Vorstand des k. Gymnasiums.

La souplesse et l'étendue des poignets dépendent du développement gymnastique des forces. — La gymnastique développe l'aisance et la grâce.

Dr. M. Bally.

For so great an art as Piano- or Violin-playing the muscles of the Fingers are weak —; they ought to be prepared by proper gymnastic Exercises.
Dr. Ferguson.

Nur durch tüchtige Uebung der Muskeln des Körpers erzielt man Biegsamkeit, Gelenkigkeit und Kraft.

Stärke und Kraft verleihen Gewandtheit und Schnelligkeit. Das weiss jeder Arzt und jeder verständige Mensch.

Ein Soldat wird erst tüchtig, wenn die Muskeln seines Körpers gymnastisch gepflegt und ausgebildet worden sind; der Mann, der schwere Körperarbeit verrichten will, muss seine Muskeln gymnastisch üben, und jeder Andere sollte gerade die Gliedmassen zum Voraus gymnastisch einüben, die ihm bei seinem Berufe am nothwendigsten sind.

Vor Allem sind es zwar die Musiklehrer, welche am meisten alltäglich empfinden, wie ungeschickt und schwach bei vielen Lernenden die Hände sind und oft Zeitlebens bleiben; wie sehr es noch allenthalben daran fehlt, dass die Finger und Hände für dauernde Ausführung feinerer Bewegungsweisen schon von Ju-

gend an systematisch geübt und gekräftigt werden.

Aber es giebt noch ausser der Musik eine Menge von Künsten, für welche die Hand ebenfalls schon von Jugend an vorbereitet werden sollte, um in späteren Jahren Ausgezeichnetes mit Ausdauer leisten zu können, z. B. viele Handwerke, viele Maschinenhülfsarbeiten, die weiblichen Arbeiten, die Medicin und Chirurgie, das Schreiben und Zeichnen, sogar die neueste Kriegskunst (Zündnadelgewehre).

Eine schlecht geübte Hand wird in diesen Fächern entweder ungeschickt bleiben, oder sie wird durch zu grosse Anstrengung bald erlahmen, wodurch eine besondere Art von Lähmung, mit Krampf verbunden, entsteht, welche besonders bei Schreibern bekannt ist (der sogenannte Schreibekrampf), aber auch bei Musikern, Künstlern, Schuhmachern, Schneidern Näherinnen und andern Gewerbtreibenden vorkommt.

Gewiss ist es, dass, wenn man den Gegenstand früher untersucht und die

Aufmerksamkeit darauf hingeleitet hätte, man bei Erlernung der Musik sehr viel Mühe und Ueberdruss hätte ersparen, und vielen Arbeitern jeder Art, welche hauptsächlich mit den Fingern arbeiten, ihre Arbeit bedeutend erleichtern, und überdies vielen Finger- und Handgelenk-Krankheiten hätte vorbeugen können.

V. Capitel.

Die Fingergelenke sind die am allerwenigsten geübten und die schwächsten.

Ein tüchtiger musikalischer Künstler zu werden, ist keine Kleinigkeit. Es giebt keine Kunst, die mehr Arbeit, Geduld und namentlich mehr Zeit verlangt, als z. B. Clavier- und Violinspielen, und wenigstens die Hälfte dieser Zeit wird jahrelang in Anspruch genommen, um die Muskeln der Finger und des Handgelenks zu kräftigen und dieselben biegsam zu machen. Und warum so viele Jahre? Weil die Muskeln, die Bänder und Sehnen der Finger- und Handgelenke nicht vorher gym-

nastisch geübt und vorbereitet worden waren.

Um aber praktisch zu beweisen, dass es besonders wichtig ist, die Finger- und Handmuskeln und Bänder vorzubereiten und zu üben, führe ich eine Thatsache an, die höchst auffallend erscheinen mag, aber nichts desto weniger wahr ist, nämlich dass die Muskeln und Sehnen der Finger im gewöhnlichen Leben, trotz ihrer hohen Bedeutung, verhältnissmässig am allerwenigsten geübt werden.

Man nehme allerlei Leute aus den arbeitenden Classen, z. B. den Schmied, den Schreiner, den Gärtner, den Landmann, den Tagelöhner, u. s. w. Alle sind den ganzen Tag thätig und bekommen einen Arm wie Stahl und Muskeln wie Riesen; aber sie machen selten Gebrauch von den Gelenken der Finger, welche daher ungeübt bleiben. Und bei den gebildeten Classen ist es gerade eben so, ohne Unterschied des Alters und Geschlechts.

Das ist der Grund, warum das Er-

lernen des Clavier- und Violinspiels mit so grossen Schwierigkeiten verknüpft ist, und warum man die Muskeln und Bänder der Hand durch gehörige gymnastische Uebungen vorbereiten sollte. Denn eben ihrer verhältnissmässigen Unthätigkeit wegen sind sie aus physiologischen Gründen gerade die schwächsten.

Dieses Factum werde ich später völlig beweisen. Dasselbe ist jetzt von vielen berühmten Männern aus verschiedenen Fächern anerkannt, und bildet die Basis und den Schlüssel aller meiner Erfindungen.

VI. Capitel.

Hauptschwierigkeit nicht das Notenlesen, sondern die Schwäche der Finger.

Es ist vielleicht eine ziemlich verbreitete Meinung, die Hauptschwierigkeit bei Erlernung der Musik bestehe in der Erlernung des Notenlesens. Dies ist aber keineswegs der Fall. Notenlesen lernt man gerade so wie ein Kind Buchstaben lesen lernt. Nachdem die

ersten Anstrengungen überwunden sind, ist die Aufgabe leicht, gerade so leicht bei der Musik, wie bei einem gedruckten Buche.

Folglich liegt die Hauptschwierigkeit nicht in den Noten, sondern in der Unbehülflichkeit der Finger und Handgelenke. Daraus kann man deutlich einsehen, wie nothwendig es ist, die Finger vorzubereiten, ehe die Kopfarbeit beginnt. Mit einem Worte: man braucht tüchtige gymnastische Uebungen für die Muskeln der Finger, der Knöchel und Handgelenke, und man wird finden, dass die für jedes Alter so wünschbaren nachstehenden Uebungen dieselben auf eine überraschende Weise stärken, und ihnen Biegsamkeit und Fertigkeit verleihen, die Zeit bedeutend abkürzen und ausserordentlich viel Mühe ersparen. Dabei dürfen aber natürlich die sonst gebräuchlichen Fingerübungen, Tonleitern und Etuden nicht unterlassen werden.

Nehmen wir an, ein Knabe von zehn

bis vierzehn Jahren, stark und kräftig durch Turnen und andere Uebungen, soll Clavier oder Violine spielen lernen. Sein Körper ist stark, aber seine Handgelenke und Finger sind schwach und unbeholfen. Wie soll er (nach der jetzigen Methode) ohne sehr lange ermüdende Arbeit dazu gelangen, ein Instrument mit Fertigkeit zu spielen? Kein Wunder, dass ihn die peinliche Arbeit fast in Verzweiflung bringt und er am Ende die Sache ganz aufgiebt. Sind aber im Gegentheil seine Finger und Gelenke auf die erwähnte Weise zuvor gymnastisch geübt und vorbereitet worden, so kommt er leicht und schnell vorwärts und treibt sein Studium mit Lust.

Daher beabsichtigen jetzt viele angesehene Vorstände und Lehrer gymnastischer Anstalten, bei dem allgemeinen Aufschwung des Turnens, auch diese Uebungen überall einführen zu lassen. Der praktische Nutzen derselben für Alle, welche mit den Fingern arbeiten, für Anatomen, Chirurgen, Bild-

hauer, Uhrenmacher, und unzählige Andere, leuchtet ein, so wie auch ihre heilsame Wirkung in medicinischer Hinsicht, bei Krümmungen und Lähmungen der Hand und des Vorderarms, Muskel- und Nervenschwäche, Schreibekrampf und anderen solchen Unfällen unverkennbar.

VII. Capitel.

Musik, die Kunst, welche die höchsten Anforderungen an die Fingermuskeln stellt. Uebung auf und ab ungenügend.

Am unentbehrlichsten sind jene Uebungen für Musiktreibende, weil die Musik diejenige Kunst ist, welche die höchsten Anforderungen an die Muskeln der Finger und Handgelenke stellt.

Die eminentesten Aerzte sagen: „Gymnastische Uebungen für die Finger und Gelenke hätte man vor 150 Jahren einführen sollen; sie bilden das eigentliche Fundament der ausübenden Kunst.“

Es ist in der That unglaublich, dass eine so grosse Kunst, wie das Clavier- und Violinspielen, ohne Vorbereitung der Muskeln bis zu einer so hohen Stufe der Ausbildung gedeihen konnte. Es ist dies natürlich nur der Unablässigkeit der aufgebotenen Mühe, dem unermüdlichen, lobenswerthen Eifer der Lehrer und dem unaufhörlichen Fleisse der Schüler zuzuschreiben. Und wie viel leichter hätte man dies erreichen können!

Die Muskeln, Bänder und Sehnen bestehen aus weichen, elastischen Massen, welche theils longitudinal, theils transversal laufen. Das ist ein Punkt, den man nicht übersehen darf. Es ist also einseitig und irrthümlich, zu glauben, das beste Mittel zur Stärkung der Muskeln bestehe darin, die Finger nur gerade aufzuheben und wieder fallen zu lassen. Alles Einseitige ist nachtheilig; und wenn man sich darauf beschränkt, die Finger auf- und abwärts zu üben, so ist dies mit sehr ermüdender Arbeit verknüpft. Wenn man da-

gegen die Muskeln, anatomischen Grundsätzen gemäss, nach allen Richtungen, sowohl seitwärts, als auf- und abwärts, bewegt und gymnastisch übt, so werden sie in kurzer Zeit kräftig und geschmeidig.

VIII. Capitel.

Die Künstler und Musiklehrer.

Sollte Jemand behaupten wollen, er habe Clavier und Violine nach der jetzigen Methode tüchtig studirt, und mit der Zeit mit bestem Erfolge gelernt und gelehrt, ohne dass er für nothwendig gefunden, sich um ein anderes System zu bekümmern, so werde ihm die Antwort: Musik ist die schönste, ist auch in Bezug auf Muskelarbeit die allerschwerste in der ganzen Reihe der Künste. Und sollte man gerade für diese schöne Kunst nichts Neues hören wollen?

Im neunzehnten Jahrhundert haben

alle Künste und Wissenschaften enorme Fortschritte gemacht, die Musik nicht ausgenommen. Aber indem letztere zu einem Universalgut geworden ist, und alle Classen der civilisirten Welt durchdrungen hat, sollte man sich um so weniger einer neuen Ansicht verschliessen, von wem sie auch immer kommen mag. Die Vertreter dieser Kunst, die Musiker und Musiklehrer vom Fach, sind meist die thätigsten, oft die gebildetsten Männer, die wir kennen, die ihr Leben der Kunst widmen und für dieselbe so Vieles leisten, was die musikliebende Welt kaum genug anzuerkennen vermag. Am höchsten werden diejenigen verehrt, welche die bedeutendsten Fortschritte in Theorie und Technik gemacht, oder dieselben bereitwillig und grossmüthig nach allen Seiten hin anerkannt haben.

Deswegen liegt allen die Pflicht ob, die Herren Künstler und Musiklehrer in ihrer Kunst so viel wie möglich zu unterstützen. Daher wage ich es denn auch mit einiger Zuversicht, aufgemuntert und ersucht von hochgeschätzten Män-

nern aus allen Fächern, meine „Finger- und Handgelenk-Gymnastik,“ aus Liebe für die Kunst und die Menschheit, zu veröffentlichen, um dadurch allen Fingerarbeitern, im Allgemeinen, eine Hülfe zu leisten, und allen Musiktreibenden, ins Besondere, ein Mittel darzubieten, das zur schnellen und sichern Erlangung einer soliden Technik führt, das auf festen Grundlagen und Principien beruht, und so einfach ist, dass jedes Kind es anwenden kann, das die so schätzbare Zeit bedeutend abkürzt und den Lehrern und Schülern ihre Arbeit erleichtert.

Freilich müssen diese Uebungen gymnastisch und pünktlich nach Vorschrift gemacht werden, wenn sie gute Resultate haben sollen. Jedoch dürfen sie selbstverständlich nicht übertrieben und, wie gesagt, die gewöhnlichen Fingerübungen, Tonleitern und Etüden nicht bei Seite gelassen werden.

IX. Capitel.

Freie gymnastische Uebungen für Finger und Daumen.

Man strecke die Finger möglichst weit von einander aus, lasse sie auf die grossen Muskeln des Daumens (Daumenballen) fallen und drücke sie fest daran, in welcher Stellung man einen Moment verharrt, und den Daumen gegen den Zeigefinger schlägt, vierzig Mal auf und ab.

Fig. 5.

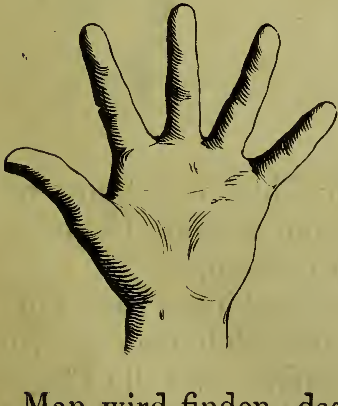


Fig. 6.



Man wird finden, dass diese Uebung, so wie mehrere andere, nur drei Minuten

lang tüchtig fortgesetzt, sehr ermüdet, ein deutlicher Beweis, dass die Fingermuskeln, obgleich sie für die gewöhnlichen täglichen Beschäftigungen ganz geeignet sind, doch, sobald man etwas mehr von ihnen verlangt, sich gar

Fig. 7.



Fig. 8.



schwach und unfähig erweisen, und ohne solche gymnastische Uebungen schwach bleiben müssen.

Die Bewegung der Finger nach Fig. 7 und 8 unterscheidet sich von der vorhergehenden insofern, dass die Fingerspitzen, statt auf die grossen Muskeln des Daumens, in die Mitte der Hand-

fläche fallen und da fest aufgedrückt werden. Vierzig Mal.

Die folgende Uebung ist hauptsächlich für die kleinen Gelenke der Finger bestimmt. Sie ist wirksam, doch schwer.

Fig. 9.



Fig. 10.



Man streckt nämlich die Finger nicht auseinander, sondern hält sie fest und dicht zusammen, weil dieses eine besondere Wirkung hat. Man biege die zwei ersten Fingergelenke von allen vier Fingern kräftig auf und ab und drücke sie fest, ohne die grossen Knöchel im Mindesten zu rühren. Man wiederhole

diese Bewegung, bis man müde ist, und das wird nicht lange dauern, auch ein praktischer Beweis, wie schwach die ungeübten Fingergelenke sind. Dieses ist auch eine ganz vorzügliche Uebung für den Daumen, vorausgesetzt, dass sie langsam und recht tüchtig gemacht wird. Sie kann übrigens mit ausgespreizten Fingern gemacht werden.

Ich wiederhole noch ein Mal, dass Niemand, der die hierin vorgeschriebenen, oder ähnliche gymnastische Fingerübungen nicht schon probirt hat, die drei obenerwähnten einfachen, freien Fingerbewegungen selbst eine so kurze Zeit als drei Minuten lang tüchtig machen kann, ohne sehr müde zu werden. Und warum? weil, wie ich schon gezeigt habe, die Finger- und Handgelenke in Verhältniss mit dem, was sie zu leisten haben, auch in den gewöhnlichen Lebensbeschäftigungen, am allerwenigsten geübt und daher die schwächsten sind.

Nach dieser Erfahrung wird man zukünftig die, in musculöser Beziehung,

allerschwierigste Kunst kaum anfangen oder treiben wollen, mit den am wenigsten geübten und schwächsten Muskeln, ohne dieselben vorher durch tüchtige gymnastische Uebungen vorbereitet zu haben.

Die letzte freie Uebung für die Fin-

Fig. 11.



Fig. 12.



gergelenke, welche ich gegenwärtig vorschreiben möchte, besteht darin, alle Finger und den Daumen gleichzeitig in Bewegung zu bringen, und zwar,

alle weit von einander wie Klauen ausspreizend, allerlei excentrische Bewegungen zu machen in allen Richtungen nach Belieben, und so lange man will und kann, aber immer recht tüchtig.

X. Capitel.

Freie gymnastische Uebungen für den Daumen.

Vollständige musculäre gymnastische Uebungen für den Daumen sind nicht

Fig. 13.



Fig. 14.

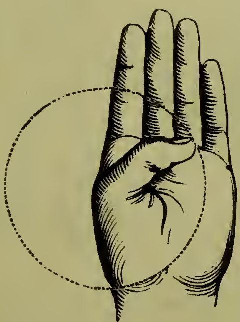


leicht vorzuschreiben. Folgende wird man jedoch, wenn sie tüchtig gemacht werden, sehr wirksam finden.

Mit weit von einander ausgestreckten Fingern und mit dem in das Innere der Hand gelegten Daumen drückt man die Hand recht fest zusammen, verharrt einen Moment in dieser Stellung, und wiederholt dann dasselbe Verfahren öffnend und schliessend.

Folgendes Mittel (Fig. 15) erweist sich auch sehr wirksam.

Fig. 15.



Man hält die Finger dicht an einander, streckt den Daumen aus und macht dann mit dem letzten, innerhalb der Hand, eine kreisförmige Bewegung; zuerst zwanzig Mal rechts, dann zwanzig Mal links, später mehr.

Fig. 16 ist auch zu empfehlen, nämlich, den Daumen der einen Hand mit den Fingern der anderen Hand, oder mit der ganzen Hand anzufassen, zu schütteln oder sonst in seiner Wurzel zu beugen; doch darf dieses Zerren natür-

Fig. 16.



lich nicht übertrieben werden. Kurz, man nehme täglich mit dem Daumen nach Belieben allerlei kleine Uebungen eifrig vor, wodurch derselbe hinreichend geübt wird.

XI. Capitel.

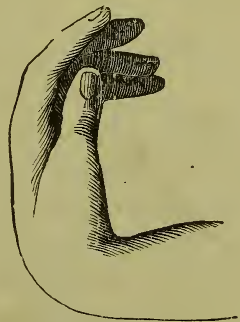
Freie gymnastische Uebungen für das Handgelenk.

Man bewege das Handgelenk ohne den Arm oder Ellbogen zu rühren, recht energisch senkrecht auf und ab, 20—40 Mal, anfangs langsam, dann schneller; endlich so rasch wie mög-

Fig. 17.



Fig. 18.



lich. Die Ellbogen müssen dabei dicht am Körper bleiben, damit die Hände und Handgelenke in die richtige Stellung kommen. Sobald man müde ist, lässt man nach.

Nach den zwei folgenden Figuren bewegt man die Hand wagerecht oder transversal ohne den Arm. Es ist hier

Fig. 19.

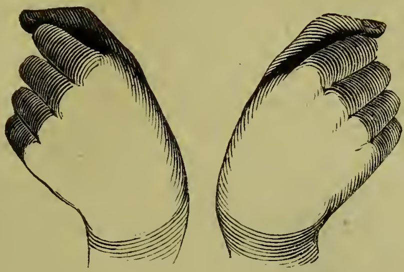


Fig. 20.



zu bemerken, dass die gesammte Thätigkeit des Handgelenkes durch zwei Hauptgelenke bewirkt wird, das eine, kleinere, liegt an der Handwurzel, und heisst „Handgelenk", wodurch man die Hand unabhängig vom Arme an ihrer Wurzel zu bewegen vermag. Das andere, grosse, geht vom Ellbogen aus und heisst „oberes Arm - Spindelgelenk." Alle fünf Finger dicht an einander haltend, bewege man senkrecht oder seitwärts, wie man will, das kleine Handgelenk hin und her, ohne den Arm im mindesten zu rühren, den Ellbogen an den Leib geschlossen.

Fig. 21. Fig. 22.



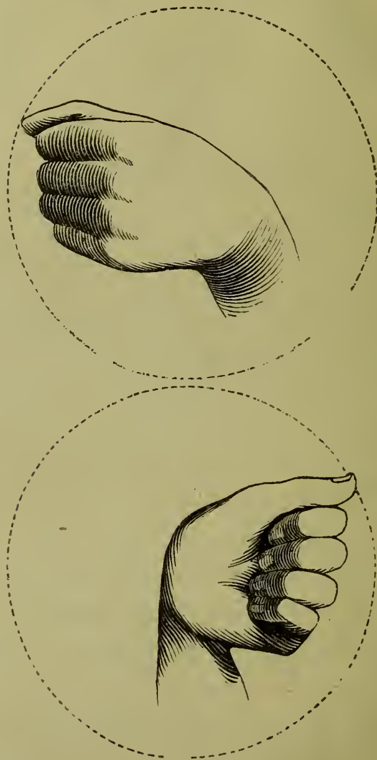
Ferner bewege man das Handgelenk in schräger Richtung rechts und links wie oben steht, zuerst in mässiger Zeitbewegung, dann immer schneller. Ellbogen wie vorher. Durch diese Bewegung, Fig. 21 und 22 kommen die erwähnten Handgelenke beide in Thätigkeit.

Der junge Violinist, welcher die richtige, seitige Bewegung des Handgelenkes der rechten Hand immer so schwer findet, wird alle diese Handgelenk-Uebungen mit grossem Vortheil machen.

Endlich bewege man nach Fig. 23 die freie Hand oder die Faust mit ganz ruhigem Arme kreisförmig mit Kraft und Energie 20 Mal rechts und 20 Mal links

herum, anfangs langsam, dann schneller. Durch diese Uebung kommen die ge-

Fig. 23.



sammten Muskeln der Hand und des Arms in Action, und obgleich die schwie-

rigste, ist sie doch eine der allerwichtigsten.

Diese Hand- und Gelenkübungen kann man nach Belieben länger und öfter machen; jedoch erreicht man mit Vortheil mittelst den oben angeführten kurzen, aber täglichen, gymnastischen Uebungen den erwünschten Zweck, nämlich die Fingermuskeln und Handgelenke zu stärken und dieselben kräftig und biegsam zu machen.

Noch andere freie Finger-Uebungen hätte ich anführen können; sie sind aber weder so praktisch, noch so wirksam, wie die vorhergehenden, deswegen habe ich sie weggelassen.

XII. Capitel.

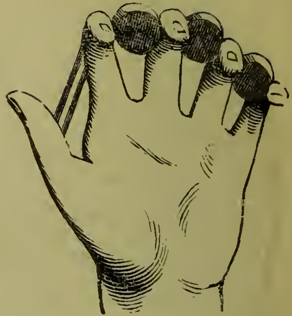
Finger-Uebungen mit Geräthen.

Man nehme für jede Hand drei Cylinder, $^3|_4$ Zoll lang und $^1|_2$—1 Zoll im Durchmesser, stecke sie oben zwischen die Finger, und indem man mit Fingerbiegung die Muskeln allmälig und bequem ausspannt, bewege man die Finger, wie folgende Figuren zeigen.

Fig. 24.



Fig. 25.



Darauf schiebe man die Cylinder weiter hinunter bis zu den Fingerwurzeln und mache die Uebungen nach Fig. 26 und 27.

Fig. 26.



Fig. 27.

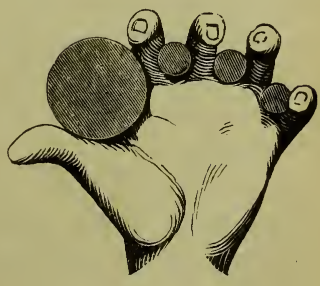


Bei diesen Uebungen stecke man zur Ausspannung des Daumens zwischen diesen und den Zeigefinger ein der Distanz angemessenes rundes Stäbchen. Später (Fig. 28 und 29) kann man auch zwischen den Daumen und Zeigefinger einen dicken Cylinder einschieben, um den da befindlichen Raum ganz auszufüllen. Dabei habe man Acht, den Daumen so viel als möglich auszuspannen.

Fig. 28.



Fig. 29.



Ist die Spannung der Finger klein, so nehme man kleinere Cylinder. — Findet man dieselben für zarte Hände zu hart,

so überziehe man sie mit etwas Weichem. Auch Kautschuk, Guttapercha, u. dgl. lässt sich anwenden.

Man mache diese Uebungen recht tüchtig (natürlich immer ohne Instrument und am besten vor dem Spielen) zwei bis drei Mal täglich, jedes Mal ein paar Minuten lang, namentlich des Morgens beim Aufstehen. Selbstverständlich sollte man nach 8—10 Stunden Ruhe, ehe man zu spielen anfängt, die Finger-Muskeln und Handgelenke durch gehörige gymnastische Uebungen vorbereiten. Dabei ist, laut ärztlichen Gutachtens, für die Knöchel und Muskeln, auch der kleinsten Hände, nicht die mindeste Gefahr vorhanden. Natürlich muss jede Uebertreibung vermieden werden.

Diese Mittel stärken die Finger-Muskeln ausserordentlich, und machen dieselben gewandt, gelenkig und biegsam.

Clavier- und Violinspielende dürfen nicht etwa einwenden, dass man beim Spielen die Finger nicht so auszu-



Fig. 30.

spannen brauche, wie hier empfohlen wird. Ebensowenig dass die jetzigen Finger-Uebungen, Tonleiter und Etüden schon lang genug sind, und dass man keine mehr brauche. Aber man bedenke, dass man die Finger vorbereiten muss, um sie kräftig und geschmeidig zu machen, und zu diesem Zweck ist es nöthig, dieselben gymnastisch zu üben, dass diese vorbereitenden Uebungen, wie schon gesagt, die schätzbare Zeit bedeutend abkürzen, viele Mühe ersparen, und die Arbeit der Lehrer und Schüler erleichtern.

XIII. Capitel.

Finger-Uebungen mit Geräthen.

Es ist nicht genug, dass man gewöhnliche Finger-Uebungen und Tonleitern spiele. Wie in den ersten Capiteln und in den anatomischen Abbildungen von

der Hand zu sehen ist, sind die Finger nicht alle gleich stark; z. B. die vierten und fünften Finger sind, nach der Natur, viel schwächer als die anderen, und man muss streben, der Ungleichheit abzuhelfen.

Also jeder Finger sollte individuelle gymnastische Uebungen für sich haben, und dieselben auf etwas Starkem, das man fest greifen kann, machen. Hierzu verwende man einen etwa 12 bis 18 Zoll langen und $^1/_2$ bis $^3/_4$ Zoll dicken runden Stab, auf welchem in passender Entfernung gewundene, runde Vertiefungen eingekerbt sind, in welche die Finger eingesetzt werden, wie dies in den nachstehenden Figuren verdeutlicht ist.

Man lege den Daumen jeder Hand auf die eine Seite, und die vier Finger recht fest auf die andere; man hebe einen Finger so hoch wie möglich auf, und lasse ihn 20 Mal hintereinander mit Gewalt, wie einen Hammer, niederfallen, während die drei übrigen weit von einander wie Klauen ausgestreckten Finger liegen blei-

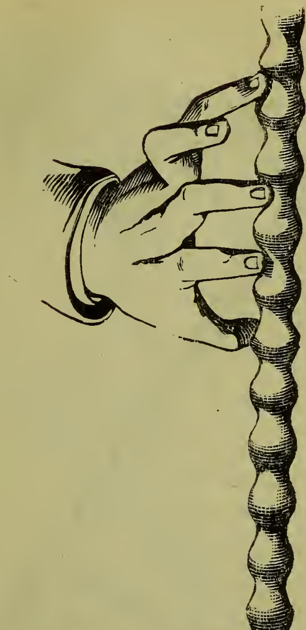


Fig. 31.

Fig. 32.

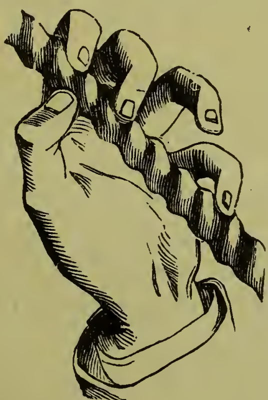


Fig. 33.

Fig. 34.

ben. In gleicher Weise übe man auch die anderen Finger: fest, langsam, energisch, und gleich nach den vorerwähnten stehenden Uebungen zu machen, drei Mal täglich, jedes Mal fünf Minuten, den ganzen Tag fünfzehn Minuten; natürlich je öfter, desto besser.

Fig. 35.



Clavierspielende brauchen sich nicht auf eine Uebungsweise zu beschränken, sondern können alle Figuren nach Belieben gymnastisch benützen.

Auch beim Violinspielen kann man die Finger der linken Hand üben.

Nach dem Gebrauch des Cylinders, ist eines der besten Mittel um den Fingern Kraft und Beweglichkeit zu verleihen, wie folgt: man nehme den oben erwähnten runden, glatten Stab, der eine Länge von 18 und einen Durchmesser von $1/2$ bis $3/4$ Zoll haben muss, (ein gewöhnlicher Spazierstock ist jedoch ebenfalls dienlich), und handele damit folgendermassen:

Die vier Finger einer oder beider Hände werden fest auf den Stab ausgestreckt und ein Finger nach dem andern so hoch wie möglich erhoben und alsdann mit äusserster Kraft niedergedrückt, während die anderen Finger ruhig auf dem Stocke ausgestreckt bleiben. Dies Verfahren muss 20—30 Mal mit jedem Finger wiederholt werden, auch kann dies Abwechseln mit dem 4. und 5. (5. und 4.), dann mit dem 3. und 4. (4. und 3.) 2. und 3. (3. und 2.) Finger geschehen, jedoch müssen die Finger stets hoch empor gehoben und mit möglichster Kraft niedergeschlagen werden, während die anderen ruhig und gerade

ausgestreckt bleiben. Schliesslich muss jeder Finger zwölf Mal gehoben und niedergesenkt werden. Man muss jedoch sehr darauf achten, dass dies langsam, mit gleicher Kraft und im Tact geschehe*).

Durch nachfolgende, langsam und mit Kraft ausgeführte Uebungen werden die verschiedenen Fingermuskeln in Thätigkeit gesetzt:

Die gemeinschaftliche Bewegung des 2. und 4. Fingers, abwechselnd mit dem 4. und 2., alsdann mit dem 3. und 5. und 5. und 4. Diese Bewegungen müssen zwanzig Mal gemacht werden und müssen in diesem Falle die Finger so weit wie möglich von einander entfernt gehalten werden, und die andern fest an den Stock angedrückt bleiben.

Ferner: Die gemeinschaftliche zwanzig

---

*) Der verstorbene Herr Clementi war berühmt wegen der grossen Gleichmässigkeit, selbst in den raschesten Passagen, und obschon er die Mittel, durch welche er diese Fertigkeit erhalten, als ein Geheimniss verschwieg, so wurde es dennoch bekannt, dass er sich durch die tägliche langsame Uebung jedes einzelnen Fingers diesen Vortheil angeeignet hatte.

Mal aufeinander folgende Bewegung des 2. und 3. Fingers, erst zusammengehalten und alsdann weit auseinander gestreckt. Dasselbe Verfahren mit dem 3. und 4., 4. und 3., 4. und 5. und 5. und 4. Finger, und muss hierbei stets das ruhige Verhalten der anderen Finger beobachtet werden. Schliesslich versuche man diese Uebung mit allen vier Fingern in den verschiedenen erwähnten Vorschriften.

Die Anzahl der Bewegungen, sowie die Reihenfolge muss dem Lehrer wie dem Schüler überlassen bleiben, jedoch wird die theilweise oder gänzliche Befolgung dieser Uebungen den Muskeln der Finger grosse Kraft und Beweglichkeit verleihen und ausserdem die Finger gleichmässig kräftig und von einander unabhängig machen, doch dürfen jene Uebungen keineswegs übertrieben werden.

Diese Stock-Uebung, so einfach sie immer sei, hat, wenn sie richtig und tüchtig gemacht wird, eine überraschende Wirkung; welche noch

wichtiger ist, wenn die Finger weit von einander ausgespreizt sind; dann kommen allerlei Muskeln, und sogar Sehnen, Knöchel und Bänder in Bewegung; die Finger werden dadurch ausserordentlich gekräftigt, und die Nerven gestärkt.

Während der Zeit, welche man auf diese Uebungen verwendet, kann man, wenn man will, zugleich sprechen, oder sich mit anderen Sachen beschäftigen*).

Auf diese Weise kann, wie gesagt, der vierte Finger speciell geübt werden. Dieser Finger ist aus physiologischen Gründen der schwächste von Allen, und nach verschiedenen vergeblichen Versuchen der bekannten Schwäche abzuhelfen, ist es sogar berühmten Aerzten eingefallen, dass es vielleicht gut wäre, dass die zwei Finger bindende Ligament durchzuschneiden, um den vierten Finger frei zu machen.

Aber solche Massregeln braucht man

*) Der berühmte Violinspieler Bernard Molique erzählte mir kürzlich in London, dass er häufig ein Solo vor der öffentlichen Aufführung auf einem Stocke nochmals eingeübt habe.

nicht anzuwenden. Der natürlichen Schwäche des genannten Fingers kann man durch diese speciellen Uebungen abhelfen, und sie durchaus überwinden. Dieselben Uebungen, wenn sie streng nach Vorschrift angewendet werden, sind ausserordentlich wirksam, und machen alle Finger gleich kräftig und biegsam.

Man kann solche Uebungen theilweise auf den Instrumenten machen, aber die obenerwähnten für Tasten- und Seiten-Instrumente bestimmten Uebungen sind viel wirksamer, weil die Finger, indem sie einen Anhaltepunkt oder Hebel, und etwas Festes zu greifen haben, dieselben gymnastisch machen können.

Aber, von allen in dieser Broschüre erwähnten Uebungen, ist nicht eine die praktischer ist, und die mit so vielem Effekt auf die Sehnen und Bänder der grossen Metacarpal-Fingergelenke wirkt, wie Folgende: — Mit dem Daumen und Zeigefinger der einen Hand ergreife man einen Finger der andern Hand, und bewege denselben von der Wurzel aus eine Minute lang stark auf und ab. Dann mache

man das Gleiche mit allen Fingern der Reihe nach.—Diese Uebung soll für beide Hände gleichmässig angewendet werden, und es ist räthlich sie zu machen, so oft man Zeit dazu finden kann, besonders mit den 4ten und 5ten Fingern einzeln.—

Noch eine sehr wirksame Uebung, um die Sehnen und Bänder, welche die grossen Fingergelenke umgeben, zu dehnen und loszumachen, kann auf folgende Weise ausgeführt werden: — Man stelle die beiden Zeigefinger, bis zum mittleren Gelenke, fest auf den Tisch, und in dieser Stellung bewege man sie mit einer gewissen Kraft auf und ab ein paar Sekunden lang; dann thut man diese weg, und mache das Gleiche mit jedem andern Finger, bis Alle einzeln geübt worden sind. —

Nachher stelle man die 2ten und 4ten Finger zusammen auf, und bewege sie auf dieselbe Weise ein paar Sekunden; dann die 3ten und 5ten; endlich auch die Daumen. —

Der Schüler kann dies einige Mal täglich mit grossem Vortheil machen;

denn dadurch werden die Sehnen und Bänder der Gelenke gedehnt und losgemacht, und die Muskeln werden dann frei.

Eine gewisse Mässigkeit ist natürlich erforderlich.

In diese Categorie gehört auch eine andere Uebung der Metacarpal-Gelenke oder Knöchel: — In die Fläche der einen ausgestreckten Hand stelle man die geschlossenen Finger oder Faust der andern: dann öffne und schliesse man Letztere so schnell und so lang als angenehm ist, indem man mit der anderen Hand immer darauf drückt. Man wechsle die Hände und wiederhole dieses.

Man halte stets vor Augen, dass die Schwierigkeiten, um die Finger in gute Ordnung zu bringen, beinahe alle in den grossen Fingergelenken oder Knöcheln liegen; und da die fünf vorhergehenden Uebungen — besonders die drei letzten, — auf eine sehr specielle und effektive Weise auf die Sehnen, Bänder und Muskeln dieser und der anderen Fingergelenke wirken, so kann

man sie nicht zu oft machen, denn durch das fleissige Ueben dieser Gymnastik lernt man die Finger beherrschen, und wenn das geschehen ist, so kann man sie auf jede beliebige Art bewegen und Alles was man will damit machen. —

XIV. Capitel.

Fortsetzung.

Und überdiess darf man schöne Kunstwerke, wie Flügel, Clavier, Violine und andere musikalische Instrumente nicht als gymnastische Werkzeuge verwenden. Dieselben sind zum Spielen bestimmt, nicht zu Turn-Uebungen. Man bereite zuerst die Finger und Gelenke gymnastisch vor, dann lerne man spielen.

Der Kopf und die Finger sollten zusammen gehen; aber wie kann dies der Fall sein, wenn die Letzteren zurück bleiben? Der Geist strebt voran, die Finger halten ihn auf. Warum sollten

Geist und Kopf so gequält werden? Nein, man lasse die Finger sich vorher recht tüchtig üben. Dann gehen Kopf und Finger mit einander vorwärts.

Nebenbei ist es ein sehr bedeutender Vortheil, dass, so lange die Uebungen dauern, das Gehör verschont bleibt. Wie Viele, die auf dem musikalischen Instrumente die Finger-Uebungen eifrig vornehmen, schaden durch Ueberreizung ihrer Gehörnerven ihrer Gesundheit in einem Grade, dass sie entweder auf ärztliche Verordnung hin gar nicht mehr spielen dürfen, oder sonst schlimme Folgen hervorrufen, während, wenn die Uebungen in der hier angegebenen Weise vorgenommen werden, das Gehör des Schülers, wie oben bemerkt, verschont bleibt.

Mit diesem Stabe kann man ausser den gymnastischen Uebungen auch alle Bogen-Bewegungen ausführen, und wird man das Resultat überraschend finden.

Die grösste technische Kunst ist, die Finger, die Gelenke, und die Nerven zu beherrschen. Nun wenn man die

Muskeln und Sehnen durch gehörige physische Arbeit übt und stärkt, so erstärken auch zu gleicher Zeit die Nerven. Dies ist ein bekanntes Faktum, und ist für Musiktreibende ein Vortheil, welcher nicht zu hoch geschätzt werden kann. Dadurch werden die Finger nicht leicht müde, wie früher, und man lernt die Gelenke, Muskeln und Nerven dominiren.

Ferner ist nicht zu übersehen, wenn nämlich die Herren Künstler und Diejenigen, die schon gut spielen, verreisen, oder aus irgend welchem Grunde nicht im Stande sind, während einiger Zeit auf dem Instrumente spielen zu können, so ist es ein unleugbarer Vortheil, auf die obenerwähnte Weise die Finger und Gelenke, in einer kurzen Zeit, täglich üben zu können. Bald sind die Finger und Gelenke nicht mehr steif und man bleibt immer Meister.

Diese Stock-gymnastischen Uebungen, wenn sie richtig und täglich gemacht werden, haben eine sehr effektive Wirkung, indem sie die Finger nicht

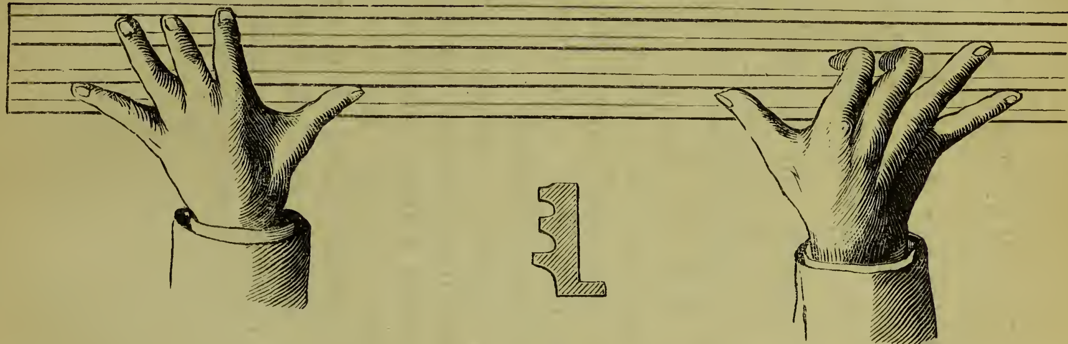
blos im Allgemeinen stärken, sondern denselben eine gleichmässige Kraft und Elasticität verleihen.

Aber, um diesen Zweck zu erreichen, darf man auf dem Stabe keineswegs nachlässig üben, sondern, um die Muskeln der Finger zu kräftigen, muss man denselben gymnastisch, — streng nach Vorschrift, und nicht anders, verwenden.

Auch sind diese Uebungen für Violinspielende sehr gut zur richtigen Biegung des Zeigefingers der linken Hand.

Alle obigen gymnastischen Uebungen sind für Clavier-, Orgel-, Violoncell- und andere Instrumente Spielende geeignet, und nachdem man dieselben tüchtig gemacht hat, so kommt man zu dem Instrumente mit solcher Kraft in Fingern und Gelenken, dass man selbst erstaunt.

Fig. 36. Fig. 37.



XV. Capitel.

Streck-Brett zur Ausstreckung der Muskeln des Daumens, der kleinen und anderen Finger.

Man nehme ein ungefähr 22 Zoll langes, 4—5 Zoll breites, $^3/_4$ Zoll dickes Brettchen, auf welchem 4—5 Rinnen etwa $^1/_2$ Zoll tief gezogen sind. Zum Feststehen auf dem Tische wird eine kleine Leiste auf einer Seite längs des Bogens desselben angeleimt, wie das Bild auf Seite 89 zeigt.

Man lege die ausgespreizte Hand auf das Brett; man strecke den Daumen und den kleinen Finger möglichst weit von einander in eine der Rinnen gerade aus, wobei man die anderen Finger in eine der anderen Rinnen setzt, und in Bewegung bringt, indem der Daumen und der kleine Finger ihren Standpunkt festhalten.

XVI. Capitel.

Streich-Instrumente insbesondere. Das Gelenk der rechten Hand.

Folgende gymnastische Uebungen mit Geräthen beziehen sich auf das

Gelenk der rechten Hand

und sind für Spieler von

Streich-Instrumenten

bestimmt.

Der Hauptzweck ist, die Gelenke der rechten Hand und des Vorder-Armes kräftig, gewandt und frei zu machen. Dies findet jeder Schüler sehr schwer. Warum, wird sich gleich zeigen.

Es ist eine von berühmten Künstlern anerkannte Thatsache, dass die Hauptschwierigkeiten der Bogenführung in dem Handgelenke bestehen. Dies kommt hauptsächlich daher, dass bei der Bogenführung die Bewegung seitwärts des Handgelenkes eine eigene und specielle ist, und ganz verschieden von allen in den gewöhnlichen Beschäftigungen des Lebens vorkommenden Bewegungen. Wenn man also die

quälende Arbeit, welche jetzt üblich ist, erleichtern will, so ist es höchst nothwendig, das Handgelenk und den Arm, durch solche Uebungen, wie die hierin enthaltenen, vorzubereiten.

Man nehme, namentlich Morgens früh, und drei Mal täglich, einen Stock, 8 bis 10 Zoll länger als ein Violinbogen, in die rechte Hand wie einen Bogen, lege ihn auf die in richtige Höhe gehaltene linke Hand, wie beim Violin- oder Violoncellspielen, und ziehe denselben immer recht tüchtig und kräftig hin und her wie folgt:

1) die ganze Länge 30 Mal.

2) in der Mitte. Mit dem Vorder-Arme und Handgelenke, ohne den oberen Arm zu bewegen 30—40 Mal.

3) ganz an der Spitze. Mit dem Handgelenke allein, ohne den Arm im mindesten zu bewegen 30—40 Mal.

4) ganz am Frosch. Mit dem Handgelenke allein, ohne den Arm im mindesten zu bewegen 30—40 Mal.

Man streicht abwechselnd auf und ab, drückt immer mit dem Daumen und

Zeigefinger, und sieht nach der Richtung des Gelenkes und des Stockes.

Mit diesem Stabe kann man ausser den gymnastischen Uebungen auch alle Bogen-Bewegungen ausführen, und wird der Erfolg ein überraschender sein.

Diese Uebungen sind besonders gut für Schüler. Natürlich kann man dieselben theilweise mit dem Bogen auch machen, doch gar nicht mit der gleichen Wirkung.

XVII. Capitel.

Fortsetzung.

Auch eine sehr wirksame gymnastische Uebung, um das rechte Handgelenk zu stärken und geschmeidig zu machen, lässt sich ausführen. Etwas Aehnliches ist schon oben erklärt worden; aber um jedem Missverständniss vorzubeugen, werde ich dieses auch ausführlich beschreiben; nämlich, einen langen, ziemlich schweren Alpenstock

am äussersten Ende zu fassen, mit der rechten Hand (welche durch alle Bewegungen hin durch diese Stelle festhält) und denselben auf der aufgehobenen linken Hand recht tüchtig, mit Energie, auf und ab zu ziehen.

1) Mit dem ganzen Arme 30 Mal.

2) Mittel Strich 25 Mal.

3) Möglichst weit Unten. Mit dem Handgelenke allein, ohne den Arm im mindesten zu rühren 20 Mal.

4) Möglichst weit Oben. Mit dem Handgelenke allein, ohne den Arm im mindesten zu rühren 20 Mal.

Dieses Mittel hat, aus anatomischen Gründen, eine bedeutende Wirkung auf die Muskeln und Sehnen des Handgelenkes und des Vorderarmes, und lässt den erwünschten Zweck erreichen, nämlich Stärke und Geschmeidigkeit zu erzielen.

Ueberdiess ist es ein wohlbekanntes Princip, dass nach dem Gebrauche eines schweren Gegenstandes, es sich mit einem leichteren viel geschickter umgehen lässt.

Wenn irgend Jemand einwenden sollte, dass diese letzten etwas rohen gymnastischen Uebungen den feinen Strich verderben könnten, so werde ihm die Antwort, die sogenannte rohe Uebung dauert nur eine sehr kurze Zeit täglich, damit der Arm und das Handgelenk kräftig, frei und gewandt werden.

Zuerst, wie schon gesagt, mache man den Arm und das Handgelenk geschmeidig und frei, dann fange man an zu spielen.

Die obenerwähnten Uebungen, — wenn richtig, täglich, und nach Vorschrift angewendet, — stärken das rechte Handgelenk auf solche Weise, und machen dasselbe so biegsam und gewandt, dass man in verhältnissmässig kurzer Zeit mit dem Handgelenk beinahe so stark spielen kann, wie mit dem Arme.

Es giebt dabei noch diesen Vortheil, dass, wenn der Schüler dieselben ein paar Wochen lang, nur einige Minuten täglich, tüchtig macht, sein Arm dadurch bald die rechte Richtung bekommt und

nicht an den Körper, wie es früher oft war, gebunden zu werden braucht.

XVIII. Capitel.

Fortsetzung. Staccato.

Ein berühmter Kammer-Violinist bemerkte einmal zu mir: „Ich finde, dass das Staccato-Spielen die Haupt-Uebung für Violine ist, aber ich weiss nicht warum.“ Der Grund davon besteht jedoch eben darin, dass, wenn man nämlich mit der Spitze des Bogens, oder den Staccato-Strich häufig spielt, man die Muskeln des Handgelenkes in thätige Bewegung bringt, und eine gymnastische Uebung derselben eigentlich macht, wodurch Kraft und Gewandtheit erreicht werden.

Staccato-Strich kann man nie richtig machen, bis die Muskeln des Handgelenkes stark und beweglich geworden sind, und der Grund, warum der Schüler diesen Strich so schwer findet, liegt

meistens darin, dass das Handgelenk nicht speciell geübt und vorbereitet wurde, und es desswegen schwach und steif bleibt.

Man bedenke nur, dass man bei fast allen Handarbeiten gewöhnlich mit dem ganzen Arme thätig ist, und sehr selten mit dem Handgelenke allein — im Gegentheil bei musikalischen Instrumenten, — und namentlich beim Violinspielen, muss man immer das Handgelenk benützen, und kann nie schön spielen, bis es kräftig und geschmeidig gemacht worden ist. Deshalb ist es absolut nothwendig, dass man gehörige gymnastische Uebungen beim Handgelenke anwende, um dasselbe vorzubereiten. Dem Handgelenk sollte man eigentlich angewöhnen, sich von selbst zu bewegen; deswegen mache der Schüler gelegentlich allerlei Bewegungen mit, um demselben Kraft und Geschmeidigkeit zu verleihen; dann wird es bald gewandt, biegsam und frei, und der Schüler bekommt mit der Zeit den stärksten und schönsten Bogenstrich.

Keine einzige von diesen praktischen gymnastischen Uebungen darf man, ihrer Einfachheit wegen, verachten; man probire sie nur, und man wird sie sehr wirksam finden. Jeder verständige Künstler und Lehrer wird jedem Fortschritte huldigen, und es für seine Pflicht halten, alle Beihülfe als willkommen zu betrachten, welche die ungeheure Arbeit vermindert und erleichtert, und die so schätzbare Zeit abkürzt, welche man nöthig hat, um ein musikalischer Künstler zu werden.

XIX. Capitel.

Bemerkungen.

„Diese Finger- und Hand-Gymnastik wird nicht nur die Hand für die Arbeit geschickter machen, sondern sie auch in den Pausen der Arbeit von Neuem beleben, wieder geschmeidig und stark machen müssen.“

„In solchen Stunden, wo die Schüler angestrengt spielen oder schreiben

müssen, eine Pause von fünf Minuten, während welcher mit den Fingern geturnt würde, könnte die Hand für die Reste der Stunde wieder frisch machen; wenn sie auch schon matt und lahm wäre.“ Dr. Angerstein,
Königl. Gymnastisches Institut.

„Diese Uebungen sind nicht eine Last, sondern eine Lust.“

„Mangel an Uebung der Fingermuskeln in jedem Berufe ist die Hauptursache ihrer schnellen Ermüdung.“
Königl. Geheimrath Dr. Berend,
Director des Instituts.

Wenn man mit einer Uebung müde ist, so fängt man, mit grossem Vortheil, eine andere an. Die Abwechselung ist für die Gelenke und Muskeln sogar angenehm und erfrischend. Noch weiter; wenn die Finger müde und heiss sind, und die Nerven angegriffen, so erholt eine Anwendung der verschiedenen gymnastischen Uebungen die Muskeln, und giebt ihnen eine andere leichtere Wendung, indem sie ihnen einen wahrhaften

Genuss ertheilt. In diesem Falle ist es auch vortheilhaft und erfrischend, die Fingerspitzen in ein Halbglas kaltes Wasser für eine halbe Minute zu tauchen und von selbst trocknen zu lassen, oder die Hände mit Seife und Wasser zu waschen.

Kein Schüler sollte Clavier, Violine oder andere bedeutende musikalische Instrumente anfangen, oder sogar irgend eine andere Arbeit oder ein Geschäft treiben, welches eine kräftige und bewegliche Hand braucht, bis er seine Finger- und Handgelenke, durch vorbereitende gymnastische Uebungen in Ordnung gebracht hat, und er sollte dieselben täglich fortsetzen.

Man darf jedoch nicht vergessen, dass allzu rasches Spiel sowohl die Muskeln wie die Nerven der Hand verletzen oder doch wenigstens schwächen, während langsame ruhige Uebungen dieselben stärken.

Um ein vergleichendes Bild aus der Thierwelt zu nehmen, nennen wir das Pferd, das zum Wettrennen auferzogen

wird, und trotzdem der leichten und raschen Bewegung seiner Muskeln die grösste Sorgfalt zugewendet wird, so wird dennoch eine zu grosse Anstrengung, z. B. das Galoppiren, so viel wie möglich vermieden. Der Pferdezüchter weiss, dass eine zu anstrengende Thätigkeit die Muskeln des Thieres nicht stärkt, sondern vielmehr schwächt. Dasselbe ist auch bei dem Musiker der Fall, das allzu rasche, anstrengende Spiel wirkt höchst nachtheilig sowohl auf die Muskeln wie auch auf die Nerven der Hand und der Finger.

Die Uebungen für Streich-Instrumente sind am Besten vor dem Spiegel zu machen, und ich bemerke hierbei, dass in der nächsten Zeit ein Werkchen, betitelt: „Gymnastische Uebungen für Violine und für Violoncello“, das den speciellen Zweck hat, das Handgelenk der Bogenhand auf dem Instrument zu üben, von mir herausgegeben wird.

Bei allen den gymnastischen Uebungen ist die Hauptbedingung, dieselben, während der kurzen Zeit, und unmittel-

bar vor dem Spiel, immer recht tüchtig und nach Vorschrift zu machen, und nicht zu übertreiben. Man vergesse auch nicht, dass der Erfinder keine anderen Ansprüche macht, als eine auf anatomisch-physiologischen Gründen beruhende „Finger- und Handgelenk-Gymnastik“ zu empfehlen.

XX. Capitel.

Schluss. Ursprung dieser Finger- und Handgelenk-Gymnastik.

Wenn man nun wissen möchte, wie und auf welche Weise ich auf diese Erfindungen gekommen bin, so antworte ich einfach:

Vor sechs Jahren führte ich aus England eine vornehmlich aus Töchtern bestehende grosse Familie nach Deutschland, ihrer Erziehung wegen, und namentlich, um für sie guten Musik-Unterricht zu bekommen.

Bald fand ich, dass die Methode des Clavier-Unterrichts, nach gewöhnlichem Gebrauch, sehr anstrengend war. Und

da Deutschland an der Spitze der musikalischen Welt steht, so muss man dieses System natürlich für das allerbeste halten, welches man bis jetzt kennt.

Um dieses System genauer zu untersuchen, begab ich mich in mehrere Musikschulen und Conservatorien für Musik in Deutschland, und stellte die Frage: „Was ist die allerbestbekannte Methode, um die Finger- und Handgelenke stark zu machen, in Ordnung zu bringen, und dieselben zum Clavierspielen vorzubereiten?“

Von Allen erhielt ich zur Antwort: „Die Hauptschwierigkeiten und Hindernisse bei dem Unterricht des Claviers (und sogar der Violine und fast aller musikalischen Instrumente) liegen gerade in den Finger- und Handgelenken, und die allerbeste Methode, dieselben stark und biegsam zu machen, ist namentlich, die Finger viel und oft auf dem Instrument und in derselben Stellung, auf und ab tüchtig zu bewegen. Diese Bewegung sammt gewöhnlichen Finger-Uebungen, fünf bis sechs Jahre

lang, ist vollkommen hinreichend (wenn sie fleissig durchgeführt werden), die Fingergelenke und Muskeln geschmeidig und gewandt zu machen; in dieser Zeit können die Finger recht gut in Ordnung gebracht werden.“

Ich fragte weiter, „ob dieselben nicht sehr ermüdend wären?“ „Ja, allerdings sind sie mit einer grossen Anstrengung verbunden.“ „Und ob die Gesundheit der Schüler und Schülerinnen dadurch nicht leide?“ „Ja, natürlich, und es kommen Fälle vor, wo man auf das Clavier mehrere Monate verzichten muss; aber man erinnere sich, dass das Clavierlernen mit bedeutenden Schwierigkeiten verknüpft ist.“

Ich bemerkte, dass dieses Resultat wirklich beklagenswerth war, fragte aber ob es eigentlich keine andere Methode gäbe, um dasselbe Ziel zu erreichen, und Clavierkünstler zu werden.

„Nein, diese Methode, nach allen Versuchen, gesteht jeder Künstler und Lehrer in der jetzigen Zeit, ist die allerwirksamste von Allen, welche man

kennt, um den Finger- und Handgelenken Biegsamkeit und Gewandtheit zu verleihen.“

Und indem ich bemerkte, dass meine Töchter auch auf dieselbe Weise litten, so sagte ich mir, „es muss hier etwas fehlerhaft sein.“

Und bei diesem Anlasse möchte ich erwähnen, dass ich im Alter von zwölf bis vierzehn Jahren Violine gelernt, und dann während fünfunddreissig Jahren nicht mehr gespielt habe; aber weil in dem spätern Familienkreise Musik ein Erforderniss wurde, kam ich darauf, die Violine wieder aufzunehmen; ich fand, obgleich ich sonst sehr stark, gesund und kräftig war, die Finger und Hand in wenigen Minuten erlahmt. Dieselbe Wahrnehmung machte ich jedes Mal, wenn ich die Geige in die Hand nahm. Das geschah vor ein paar Jahren, gerade in der gleichen Zeit, als ich die obenerwähnte Erfahrung gemacht hatte. Ich dachte mir, „es muss dieser Erscheinung etwas ganz Eigenthümliches zu Grunde liegen; ich werde

die Sache gründlich untersuchen“ (und hier erlaube ich mir hinzuzusetzen, dass ich um diese Zeit schon 54 Jahre alt war; dass aber, nachdem ich die in dieser Broschüre beschriebenen Uebungen gemacht hatte, meine Finger- und Handgelenke trotzdem in verhältnissmässig kurzer Zeit ganz stark, gewandt und biegsam geworden sind).

Zuerst besuchte ich die Wohnungen Derjenigen, welche im Schweisse ihres Angesichts erwerben, nämlich den Schmied, den Schreiner, den Maurer, den Tagelöhner, den Bauer, den Gärtner, den Holzspalter, den Bergmann u. dergl. Ich fand, dass diese Alle mit ihren Armen thätig sind, und dadurch Muskeln wie Stahl und Arme wie Riesen bekommen; aber dass Keiner von Allen mit den „Fingern“ arbeitet.

Zunächst ging ich in die Knaben- und Mädchenschulen, auch besuchte ich sie in ihren Familienwohnungen, und fand, dass fast Alle bei ihren Beschäftigungen von den Fingern keinen Gebrauch machen.

Auch bei den gebildeten Klassen, von jedem Alter und Geschlecht machte ich dieselbe Wahrnehmung.

Dies liess mich einsehen, dass die Muskeln der Finger viel zu wenig in Thätigkeit gesetzt werden, und dass dieselben nach physiologischen Gründen deshalb auch schwach sein müssen.

Ich ging deshalb in eine der besten Turnschulen des Continent und sah dort die verschiedenen Uebungen, durch welche die Muskeln des Körpers durch freie Bewegung gestärkt und gestählt wurden. Meine Frage, ob auch für die Finger gymnastische Uebungen eingeführt seien, wurde mit grosser Verwunderung verneinend beantwortet, obgleich die Stärkung der Fingermuskeln zum Hauptzweck hätte gemacht werden sollen. Man hat dies jedoch nicht beachtet und diesen wichtigen Theil der Gymnastik gänzlich vernachlässigt.

Dann besuchte ich Häuser und Anstalten, wo Holz- und Elfenbeinschneider, Steinhauer und Graveure, Maler und Zeichner, Uhrmacher und Gold-

arbeiter, Spinner und Weber, Buchdrucker und Setzer u. dergl. ihre Arbeit treiben, und dann auch solche, welche viel, oder sogar den ganzen Tag schreiben, z. B. Schriftsteller, Copisten, Stenographen, Lithographen, Xylographen, so wie Näherinnen und Strickerinnen, mit einem Worte alle Diejenigen, welche viel Fingerarbeit haben, oder ihr Brod durch ihre Finger verdienen. Und hierbei zeigten sich allerlei Fingerkrankheiten, z. B. Gelenk- und Gliedersteifheit, Schreibekrampf, in hohem Grade geschwächte Hände und Vorderarme, gelähmte Glieder, Nervenschwäche u. dergl.

Dann sagte ich mir: „Es beginnt mir ein Licht aufzugehen. Ich finde Erstens, dass die Finger diejenigen Theile des menschlichen Körpers sind, welche am wenigsten in Bewegung gesetzt werden, dass Zweitens dieses der Grund ihrer verhältnissmässigen Schwäche ist, und dass sie die einzigen Glieder sind, welche bis jetzt durch Gymnastik noch nicht gestärkt worden sind. Die Sache muss

also vom anatomischen, physiologischen und gymnastischen Standpunkte aus betrachtet werden. Und ich schickte mich an, allerlei künstlerische, artistische, mechanische Experimente zu machen, um die Muskeln, die Bänder und Gelenke der Finger und Hände in allen Richtungen gymnastisch zu üben und zu entwickeln, dieselben zu kräftigen und zum Clavier- und Violinspiele, wie dem anderer Instrumente, so wie zu allerlei Fingerkünsten und Arbeiten vorzubereiten.

Zu gleicher Zeit versuchte ich an mir selbst mancherlei einfache, natürliche, freie Bewegungen mit den Fingergelenken zu machen, um dieselben zu prüfen und so auf solide Grundsätze eine Lehre zu bauen, und ich liess dieselben auch bei vielen anderen Personen von verschiedenem Alter probiren. Dann entdeckte ich zu meinem Erstaunen, dass diese allerwichtigsten und vitalen Glieder des menschlichen Körpers, bei den gewöhnlichen Lebensbeschäf-

tigungen, so ungeübt und deswegen so schwach sind, dass sie nicht der mindesten Arbeit oder Anstrengung gewachsen, ausser den üblichen Bewegungen des täglichen Lebens, und dass, sobald man von ihnen etwas über Gewohnheit verlangt, man sie gleich unfähig findet.

Dann sagte ich mir: „Das aufgegangene Licht ist jetzt wie Sonnenlicht geworden, ich habe entdeckt, worin die ausserordentlichen Schwierigkeiten des Clavier- und Violinlernens liegen. Sie liegen gerade darin, dass die allerschwierigste Kunst, in muskulärer Beziehung, welche wir kennen, mit den ungeübtesten und verhältnissmässig den schwächsten Muskeln verrichtet sein muss. Die Hindernisse und Schwierigkeiten in fast allen Fällen lassen sich auf die Muskeln zurückführen, und ihnen muss abgeholfen werden.“

Hierauf besuchte ich mit Eifer anatomische, chirurgische und medicinische

Anstalten, um die Hand, die Finger, den Arm anatomisch zu studiren; ich fand, dass die Muskeln, die Bänder und Sehnen der Finger und Hände aus weichen, elastischen Massen bestehen, welche die Hand durchdringen, und dass sie transversal oder seitwärts ebenso wie langwärts oder longitudinal laufen; dass, nach mehreren gemachten Versuchen und Experimenten, die soeben erwähnten transversalen oder seitwärts laufenden Bänder, wenn sie nicht geübt sind, ruhig und fest bleiben, und dass sie sogar, einigermassen, die Muskeln vielleicht in ihrer Bewegung und Thätigkeit hemmen oder hindern, wenn die Letztern sich über Gewohnheit anstrengen müssen; dass, um dieselben, namentlich die Bänder und Sehnen, in effective Bewegung zu bringen, stark und kräftig zu machen, muss man sie nicht blos auf und ab, sondern eben so viel seitwärts rühren, und so gymnastisch üben; dass die grossen Anstrengungen, die Gesundheitsgefahr, auch die Nerven-

erschütterungen, der Ueberdruss der Schüler und Schülerinnen darin bestehen: Erstens, weil die Finger- und Handmuskeln, Sehnen und Bänder, wie oben bewiesen ist, durch meine eigene Erfahrung geprüft, die, im Verhältniss, am allerwenigsten geübt und folglich, wie schon gesagt, die schwächsten Glieder sind; und Zweitens, dass die Mittel, welche jetzt üblich sind, um diese schwachen Muskeln zu kräftigen und geschmeidig zu machen, einseitig und irrthümlich sind, und daher muss Musiklernen und Treiben mit enormen, widernatürlichen Schwierigkeiten, mit für die Gesundheit schädlichen Anstrengungen des Muskel- und Nervensystems verknüpft sein.

Drittens, dass die Flechsen und Sehnen niemals gedehnt wurden.

Viertens, dass sobald die Muskeln gehörig gymnastisch geübt, und die Sehnen gedehnt sind, die Finger, dadurch leicht beweglich gemacht, mit grösserer Feinheit das Instrument beherrschen.

Und was die verschiedenen anderen

schon erwähnten Personen und Klassen betrifft, welche mit den Fingern ihr tägliches Brod verdienen, so hätte man den damit verbundenen verschiedenen Glieder- und Muskelkrankheiten leicht vorbeugen können, wenn man die Finger- und Handgelenke täglich transversal so wie langwärts geübt, gestärkt und vorbereitet hätte. Und weiter, diese betrübten Uebelstände hätte man in den meisten Fällen durch die hierin vorgeschriebenen oder durch solche musculäre Uebungen entweder ganz heilen, oder in schlimmsten Fällen einigermassen mildern können. Auch wäre ein Rückfall derselben Krankheiten leicht zu vermeiden, wenn man solche Geräth- und freie Uebungen anwenden wollte.

Dann fragte ich mich: „Ist Jemand schuld, dass man das oben erwähnte Factum nicht früher gewusst und in die Praxis eingeführt hat?“ „Niemand.“ Die Herren Künstler und Lehrer sind nicht schuld, weil ihre grosse, sonst so vortreffliche Aufgabe sie auf diese Spe-

cialität von Gymnastik nicht nothwendig hinleitete. Auch mochten die Anatomen und Aerzte, so wie andere Gelehrte, bei Behandlung der ihnen näher liegenden, wohl auch wichtigeren Fragen, nicht daran denken. Dic bedeutendsten Erfindungen haben wir häufig dem Zufall zu verdanken, so bei dieser. Meines Theils spreche ich nichts an. Die Idee hat in mir Wurzel gefasst, dass eine Lücke und ein Bedürfniss beim Musiklernen und Treiben, auch bei Finger-Arbeiten allerlei Art bestand, und ich schickte mich an, Jene auszufüllen und Dieses zu befriedigen. Das ist Alles. Durch mehrere Jahre habe ich die Arbeit unermüdlich verfolgt; endlich nach allerlei Proben, Experimenten und Uebungen bin ich zu diesen einfachen gymnastischen Mitteln gekommen, deren Zweck und Erfolg, in musikalischer Beziehung, nach vollkommener Prüfung und Erfahrung, darin bestehen, die Sehnen und Muskeln durch tüchtige Uebungen vorzubereiten und zu stärken, und, wie oben gesagt, ihnen Kraft, Bieg-

samkeit und Gelenkigkeit zu verleihen, die Zeit bedeutend abzukürzen, und die Arbeit der Lehrer und Schüler zu erleichtern; und bezüglich aller anderen Klassen, welche mit den Fingern thätig sind, und den verschiedenen erwähnten Krankheiten unterzogen sind, denselben in grossem Maasse vorzubeugen, ihre Arbeit zu erleichtern, und im Falle vorkommender Krankheit, dieselbe zu heilen, oder wenigstens vermindern zu können.

Also, aus Liebe für die Kunst im Besondern, und für die Menschheit im Allgemeinen, von den höchsten, medicinischen und künstlerischen Autoritäten ersucht, die Sache zu verbreiten und persönlich zu erklären, habe ich im vorletzten Sommer auf eigene Kosten eine Reise durch viele Städte Europas gemacht, und mehrere Privat- so wie öffentliche Vorträge, in der deutschen Sprache, mit allgemeiner Einstimmung unentgeltlich gehalten.

Jetzt bitte ich um gütige Nachsicht, wenn ich mich nicht immer im reinsten

Deutsch ausgedrückt habe, weil ich die deutsche Sprache in einem Alter von 52 Jahren erst gehört und gelernt habe.

Endlich biete ich, zuerst den Herren Künstlern, den Schülern und Schülerinnen, so wie allen Musikfreunden; sodann allen Denjenigen, welche viel Fingerarbeit treiben, ihr Brod mit den Fingern verdienen, oder an Fingerkrankheiten leiden; zuletzt den verehrten Anatomen, Physiologen, Aerzten, Chirurgen und Gymnastikern die Finger- und Handgelenk-Gymnastik uneigennützig dar; und indem ich mich freudig der Hoffnung hingebe, dass dieselbe, wenn richtig und nach Vorschrift angewendet, viel Vortheil gewähren wird, wiederhole ich noch ein Mal zum Schluss, man sollte die Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke der Finger und Hand durch gehörige gymnastische Uebungen vorbereiten.

Jackson,

Rentier und Grafschafts-Friedensrichter
aus England.

Anhang.

Weitere Urtheile über die vorstehende Gymnastik.

Notizen von Blättern, Zeitungen etc.

Wien, Lloyd, d. 5. August 1864. **Finger- und Handgelenk-Gymnastik.** Herr Jackson, Grafschafts-Friedensrichter aus England, veranstaltete den 3. d. im Saale des Musikvereins über die von ihm erfundene Methode der „Finger- und Handgelenk-Gymnasik“ eine Vorlesung, welche sehr zahlreich besucht war. Der Eintritt war frei, indem sich Herr Jackson über Ersuchen der bedeutendsten medicinischen und künstlerischen Autoritäten eben nur die uneigennützige Aufgabe gestellt hat, die Hauptstädte Europas zu bereisen und so eine nachhaltige Anregung für das richtige Verständniss und für die möglichst schnelle Einbürgerung dieser seiner Erfindung zu geben. Die von ihm empfohlene Gymnastik bietet nämlich ein neues Hülfsmittel zur sichern und schnellen Erlangung einer soliden Technik, sowohl auf Tasten- als auf Saiten- und auf anderen Instrumenten. Die Einfachheit der verschiedenen Uebun-

gen, welche das Publikum mit der grössten Aufmerksamkeit verfolgte, und der deutliche Vortrag verschafften Herrn Jackson die ehrendste Auszeichnung.

Wien, Vorstadt-Zeitung, 5. Aug. 1864. **Jacksons Finger-Gymnastik**, Herr Jackson, Rentier und Grafschafts-Friedensrichter aus England, hielt am 3. d. in Gegenwart eines gewählten Auditoriums, über die von ihm erfundene Methode der „Finger- und Handgelenk-Gymnastik“ im Musikvereinssaale einen Vortrag. Der Eintritt war frei, indem sich Herr Jackson über Ersuchen der bedeutendsten medicinischen und künstlerischen Autoritäten eben nur die uneigennützige Aufgabe gestellt hat, die Hauptstädte Europas zu bereisen und so eine nachhaltige Anregung für das richtige Verständniss und für die möglichst schnelle praktische Einbürgerung dieser seiner Erfindung zu geben. Die von ihm empfohlene Gymnastik und der Nutzen der beschriebenen Uebungen verschafften Herrn Jackson stürmische Anerkennung.

Berlin. Vossische Zeitung Juli 1864. Der Rentier und Friedensrichter **Jackson** aus London, der sich gegenwärtig hier befindet und in hiesigen Blättern gegen die Flegeleien der fremden Presse eifrig protestirt, hat durch unausgesetzte Studien eine **Finger-Gymnastik** erfunden, vermittelst kleiner Rollen und Stäbchen, welche von namhaften Virtuosen als ein sehr wirksames Mittel anerkannt wird, um eine Fingerfertigkeit im Klavier- und Geigenspiel binnen einer kurzen Zeit zu erzielen, die sonst nur in vielen Jahren unausgesetzter Uebung erlangt wird. Derselbe legte sein System, welches ohne Kosten durchzuführen ist, in der letzten Sitzung der

Gesellschaft für Heilkunde vor, und erklärten sich die anwesenden vielen Aerzte für vollkommen befriedigt.

Berlin. Gerichtszeitung, 7. Juli 1864. Mr. Jackson (Grafschafts-Friedensrichter aus England) hielt am 22. v. M. im Saale des Englischen Hauses, so wie früher im Tonkünstler-Verein, einen Vortrag über die von ihm erfundene „Finger- und Handgelenk-Gymnastik", deren Wichtigkeit und grosser Nutzen für Technik, Medicin, Musik von den höchsten Autoritäten, wie Dr. Virchow, Dr. Berend, Dr. Angerstein, Dr. Kullak, Taubert u. a. m. anerkannt worden. Der Redner stellte in klarem und geistvollem Vortrage seine Methode und die zum Zwecke dienenden einfachen Mittel auf das Einleuchtendste vor Augen, und erfreute sich des ehrenvollsten Beifalls eines zahlreichen Auditoriums, welches den Vortrag mit gespannter Aufmerksamkeit verfolgte. Mr. Jackson, der schon einige Jahre in Deutschland verweilt, hat auf das Muthigste und Freisinnigste deutsche Sitten und deutsche Rechte gegen die Anmassungen gewisser Blätter in Schutz genommen.

Berlin. Volks-Zeitung, 7. Juli 1864. Am 22. v. M. hielt Mr. Jackson (Grafschafts-Friedensrichter von England) im Saale des Englischen Hauses so wie früher im Tonkünsler-Verein einen Vortrag über die von ihm erfundene „Finger- und Handgelenk-Gymnastik", welche in ihrer Wichtigkeit und in ihrem grossen Nutzen für Technik, Medicin, Musik etc. von hohen Autoritäten, wie Dr. Virchow, Dr. Berend, Dr. Angerstein, Dr. Kullak, Taubert, Dr. Stern u. a. m. anerkannt worden. Mr. Jackson gab in einer klaren, leicht fasslichen Rede die ein-

fachen Mittel an, welche zum Zwecke führen und zollte das Auditorium dem Redner am Schlusse den lebhaftesten Beifall.

Deutsche Allgemeine Zeitung. 8. Juli 1864. Vor kurzem hielt Herr Jackson (Rentier und Friedensrichter aus England) in Berlin einen unentgeltlichen öffentlichen Vortrag über die von ihm erfundene „Finger und Handgelenk-Gymnastik", welche von den berühmtesten Anatomen und Gymnastikern (wie Dr. Virchow, Dr. Berend, Dr. Carus, Dr. Angerstein), sowie von den bedeutenden Musikern (Professor Moscheles, Hofkapellmeister Taubert, Dr. Kullak) als höchst wichtig für Technik, Medicin und Musik anerkannt worden, sowie die von Herrn Jackson dazu gebotenen Mittel für Entwickelung der Muskelkraft, Gelenkigkeit und Elasticität höchst praktisch sind. Das sehr gewählte Auditorium, worunter sich mehrere wissenschaftliche Celebritäten Berlins befanden, verfolgte den Vortrag mit der grössten Aufmerksamkeit und gab am Schluss desselben dem Redner die ehrenvollste Anerkennung seiner aufopfernden Bestrebungen für diese Erfindung, der er sich mit ganzer Seele hingegeben. Die Königin Victoria, die Kronprinzessin von Preussen, die Prinzessin von Wales, die Kaiserin von Oesterreich und mehrere höchste Herrschaften haben Herrn Jackson die schmeichelhaftesten und ehrenhaftesten Beweise der Anerkennung gezollt.

Berlin. Publicist, 1. Juli 1864. Am 22. d. M. hielt Mr. Jackson, Grafschafts-Friedensrichter aus England, im Saale des Englischen Hauses vor einem zahlreichen geladenen Auditorium einen Vortrag über die von ihm erfundene Finger- und Handgelenkgymnastik, deren Wichtigkeit und grosser Nutzen,

von Autoritäten, wie Dr. Virchow, Dr. Berend, Dr. Angerstein, Dr. Kullack, Taubert etc. anerkannt worden. Für Technik, Medicin, Musik zur Stärkung der Muskeln der Finger, Knöchel und Handgelenke, und die Kraft, Biegsamkeit und Gelenkigkeit der Finger zu erhöhen, gewährt diese neue Methode die grössten Vortheile. Dem Mr. Jackson sind die ehrenvollsten Beweise für sein Verdienst von den höchsten Personen zuerkannt worden.

Wien. Blätter für Theater, Musik und Kunst. 5. Juli 1864. Der Vortrag, welchen Hr. Jackson aus England vorgestern Nachmittag im Musikvereinssaale über die von ihm ersonnene Finger und Handgelenk-Gymnastik hielt, versammelte ein zwar nicht zahlreiches, aber aufmerksames Publikum. Herr Jackson veranschaulichte sein System durch die Ausführung der verschiedenartigen Bewegungen mit den Gliedern der Hand, welche deren Kräftigung und Geschmeidigmachung erzielen. Da die Sache höchst einfach ist und aus der Anschauung vollständig begriffen wird, so schadete der nicht sehr verständliche mündliche Vortrag des Erfinders dem Verständnisse der Sache gerade nicht, obgleich es allerdings angenehmer wäre, wenn Herr Jackson sich fliessender und vernehmlicher mittheilen könnte. Was nun seine Erfindung selbst betrifft, so ist es zweifellos, dass die Exercitien, in der Art, wie er sie empfiehlt, ihren Zweck besser erfüllen als ähnliche Uebungen am Instrumente, die den von ihm sehr richtig bemerkten Uebelstand haben, einmal das Gehör zu sehr zu afficiren, sodann aber auch nie so umfassend angestellt werden zu können. Diese Uebungen werden theils mit freier Hand vollführt, theils erfordern sie nur ganz primitive Vorrichtungen, als einige Korkstöpsel und eine dünne gekerbte Holzwalze,

welche den Zweck haben, Bewegungen der Glieder bei ausgespreizter Fingerstellung zu ermöglichen. Das Wesentliche bei diesen verschiedenen Exercitien ist, dass sie mit Kraft, Energie und zu Anfange recht langsam ausgeführt werden müssen. Da diese Gymnastik für Jedermann nur von Nutzen sein kann, so gebührt Herrn Jackson jedenfalls die vollste Anerkennung, dass er weder Kosten noch Mühe scheut, seine Erfindung in uneigennützigster Weise zu propagiren. Dr. Zellner.

Pesther Zeitung 27. Juli 1864. Der Vortrag, welchen gestern Herr Jackson (Rentier und Friedensrichter aus England) über die von ihm erfundene Methode der „Finger- und Handgelenk-Gymnastik", in einem Saale der Ober-Realschule hielt, hatte ein nicht grosses, aber bei dem Umstande, dass die Sache zu wenig bekannt geworden war, immerhin ein verhältnissmässig zahlreiches Publikum angezogen, unter welchem wir den Herrn Ober-Bürgermeister von Pest bemerkten, und in welchem: Aerzte, Gymnastiker, Schriftsteller, Musiker und Studirende, ebenso die Damenwelt vertreten waren. Die Sache selbst betreffend, ist nicht zu leugnen, dass sie einen praktischen Werth habe, wenn man sich von der Einfachheit der Uebungen überzeugt, welche Herr Jackson zeigte, so muss man sich wundern, wie man nicht schon längst dieselben versucht und ausgeübt habe. Das Verdienst des Herrn Jackson um die Ausbildung und Stärkung der Hand, ist ein unzweifelhaftes und wird wohl zur Geltung kommen; er hat es uns gezeigt, andere werden den Nutzen daraus ziehen, aber er wird immer der Erste gewesen sein, der uns die Sache vorgeführt hat und dafür gebührt ihm der Dank der Mitwelt.

Pesth. Javórosi 27. Juli 1864. Egy nevezetes vendég érkezett körünkbe, nem táncol ugyan kötélen 90 lábnyi magasságban, de mindenesetre oly jeles módszer feltalálója, mely az emberiségnek egészégi tekintetben és az ifju nemzedéknek a müvészet egyes ága gyakorlatában nagy horderejü haszonnal és elönynyel kinálkozik. E férfiu Jackson ur, és találmánya: az ujjak és kázcsuklók testgyakorlata, mely által mind a billentyüs — mind a huros hangszereken biztos és gyors technikai ügyességet szerezhet mindenki.

Pesth. Pesti Naplo 27. Juli 1864. — Egy nevezetes vendég erkerzett körünkbe, oly jeles módszer találója, mely az emberiségnek egészségi tekintetben és az ifju nemzedéknek a müvészet egyes ága gyakorlatában nagy horderejü haszonnal és elönynyel kinálkozik, s melyért a derék férfiu közhálát érdemelt ki magának. E férfiu Jackson ur, és talámánya: az ujjak és kézcsuklók testgyakorlata, mely által mind a billentyüs — mind a huros hangszereken biztos és gyors technikai ügyességet szerezhet mindenki Jackson ur grófsági békebiró és gazdag tőkepénzes. Utazásainak ezélja távolról sem nyerészkedés, hanem egyedül üdvös módszérnek terjesztése. S hizelgő rokonszenvet tanusit irántunk, midőn a birodalomban legelöbb is Buda-Pestet látogatja meg. Orvosi és müvészi tekintélyek keresték meg, hogy talámánya érdekében e körutat tegye — mit ő saját költségén készéggel teljesitett. Nálunk első előadását az ujjak és kézizületek testgyakorlatáról, ma, f. hó 26-kán pontban 3 órakor d. u. tartja a pesti főreáliskolában földszint, szabad bemenettel, hol egyszersmind a találmányához tartozó s a gyakorláshoz szükséges eszközöket is, ugymint az ujjakat szétválasztó parafákat és a csavarszerüleg készült rudacskákat is bemutat-

ja. Jackson ur a legjelesb tudósoktól bir ajánló bizonyitványokkal. ugyrszintén az angol királynétól, a walesi, a porosz, s a szász weimari herczegnőktől, s más magas személyiségektől is igen hizelgő leveleket kapott, melyekben találmányának nagy jelentősége és közhasznusága kitünő elismeréssel és méltánylattal emeltetik ki. Jackson ur kéztornászati előadását német nyelven tarja. Ohajtandó volna, hogy számosan ismerkednének meg ez uj talámánynyal.

Berlin. Fremdenblatt und Anzeiger 24. Juli 1864. „Finger- und Handgelenk-Gymnastik“ war das Thema eines Vortrages des Friedensrichters Jackson aus England, zu welchem sich am 22. d. M. Abends 6 Uhr ein zahlreiches Herren- und Damenpublikum im grossen Saale des Englischen Hauses versammelt hatte. Bei der Wichtigkeit, welche diese neue Methode zur Ausbildung und Stärkung der Muskeln für musikalische, so wie für allerlei technische und medicinische Zwecke erlangt hat, und bei der allseitigen Anerkennung, welche ihr von Autoritäten auf diesen Gebieten zu Theil geworden ist, glauben wir im Interesse unserer Leser zu handeln, wenn wir einen Abriss derselben, so wie des Vortrages überhaupt hier folgen lassen. Der Vortragende entschuldigte sich zunächst mit seiner geringen Kenntniss der deutschen Sprache, welche er erst vor $5^1/_2$ Jahren begonnen hatte zu erlernen, worauf ein allgemeiner Aufstand im Saale entstand, indem ein Jeder suchte, sich des bessern Verständnisses wegen dem Redner möglichst zu nähern. Derselbe wies zunächst darauf hin, dass seine Methode ein neues Hülfsmittel sei, zur Abkürzung der Zeit, welche dazu gehöre, nützliche Kenntnisse der angedeuteten Art zu erlernen. Die Ausbildung der Fingerfertig-

keit, welche bisher niemals selbständig entwickelt, sondern stets im Verein mit der Erlernung anderer Künste und Wissenschaften geübt worden sei, müsse, wenn sie rationell und mit Erfolg getrieben werden solle, systematisch vorgenommen und damit bei Kindern schon in früher Jugend — natürlich ohne Uebertreibung — begonnen werden. Mit Hülfe der Finger- und Handgelenk-Gymnastik, welche lediglich den Zweck hat, die Muskeln dieser Körpertheile biegsam und gelenkig zu machen, könne man, so meinte Herr Jackson, den Erfahrungen zufolge die Lehrzeit für die verschiedene Berufsthätigkeit in Zukunft um die Hälfte abkürzen. Bei aller Anerkennung, welche er z. B. den Lehrern der Tonkunst zolle, wäre eine Uebung dieser Muskeln bisher von ihnen nicht in der Weise anerkannt und zur Geltung gebracht worden, wie sie es in der That verdiene. Es kann nicht unsere Aufgabe sein auf das beschriebene System hier noch näher einzugehen, die Nutzanwendung desselben liegt aber ausser allem Zweifel.

Berlin. National-Zeitung, 30. Juni. 1864. Mr. Jackson, Richter aus England hielt am 22. d. M. im Saale des Englischen Hauses, so wie früher in mehreren wissenschaftlichen und Kunstvereinen einen unentgeltlichen Vortrag über die von ihm erfundene Finger- und Handgelenk-Gymnastik deren Wichtigkeit und grosser Nutzen für Technik, Medicin, Mechanik und Musik von hohen Autoritäten anerkannt worden. Diese neue Jacksonsche Methode giebt die einfachen und praktischen Mittel an, die Muskeln der Finger, Knöchel und Handgelenke zu stärken und den Fingern Kraft, Biegsamkeit und Gelenkigkeit zu verleihen.

Dresden. Constitutionelle Zeitung 14. Juli 1864. Der Vortrag, welchen gestern Herr Grafschafts-Friedensrichter Jackson aus England über die von ihm erfundene Methode der „Finger- und Handgelenk-Gymnastik“ im Saale des Conservatoriums hielt, hatte ein überaus zahlreiches Publikum von Damen und Herren herbeigezogen und waren natürlich Aerzte, Gymnastiker, Künstler und Musiker vertreten. Was die Sache selbst anlangt, so bedarf es keiner weitern Versicherung ihres grossen praktischen Werthes, nachdem sich bereits die grössten musikalischen und andere Autoritäten warm für dieselbe erklärt. Wenn man aber die einfachen Uebungen an und für sich betrachtet, die Herr Jackson vorführte, so möchte man sich fast wundern, weshalb dieselben nicht schon längst exercirt und zum Eigenthum der Nation geworden. Gerade ihre Einfachheit bürgt für den fernern Erfolg, der für die Zukunft mit Sicherheit zu erwarten steht; es wird kein Musikzögling sich später ans Clavier setzen, ohne vorher die Jacksonsche Methode tüchtig mit seinen 10 Fingern verarbeitet zu haben und dadurch für das Clavier tüchtig vorbereitet zu sein. Ihre Einfachheit machte es auch, dass das ganze grosse Publikum mit entschiedenem Beifall den verschiedenen Uebungen nicht nur folgte, sondern dieselben theilweise auch gleichzeitig zu üben begann. Man fand die Sache ebenso natürlich, trotz ihrer Neuheit, dass man sofort vom Wort zur That schritt und die Anwendung der Anweisung auf dem Fusse folgen liess. — Das Verdienst des Herrn Jackson für die technische Ausbildung der Hand ist unbestritten und wird mit der Zeit immer mehr und mehr zur Geltung kommen.

Berlin. Spenersche Zeitung, 24. Juni 1864. Nachdem Herr Jackson mehreren, theils technischen, theils musikalischen Gesellschaften Vorträge über seine „Hand- und Fingergymnastik“ gehalten, machte er am 22. im Saale des Englischen Hauses noch einmal ausführlichere Mittheilungen über diese von ihm in das Leben gerufene Angelegenheit vor einer öffentlich hierzu eingeladenen Zuhörerschaft. Interessant war es, zu sehen, wie eifrig Herr Jackson für seine Sache bemüht ist und wie er sich derselben mit ganzer Seele hingiebt. Er darf es, da die berühmtesten Anatomen und Gymnastiker ihn in jener unterstützen, und die besten Musiker und mit diesen die ersten Pianisten und Violinspieler sie empfehlen. Wenn man unter Gymnastik das Ausdehnen und Ausstrecken der Muskeln versteht, so ist es wohl unbestritten, dass Alle, welche mit der Hand arbeiten, sich selbst den grössten Gefallen thun werden, täglich einige Zeit, ehe sie arbeiten, die Finger, die Knöchel und das Handgelenk kräftig und biegsam zu machen. Vor Allem sollten dieses die Musiker, um die Zeit und Mühe für den technischen Theil ihrer Uebungen in etwas abzukürzen. Man soll hierbei, wie sich von selbst versteht, die Fingerübungen, Tonleitern und Etüden nicht fortlassen. Indem aber, man erlaube den Ausdruck, die todten Uebungen die Gehörnerven schonen, während durch die Uebungen am Instrument dieselben leicht überreizt werden, so empfiehlt sich die Fingergymnastik auch noch von sanitätlicher Seite.

Dresdner Journal, 13. Juli 1864. Die „Hand“, dieses wunderbare Glied des menschlichen Organismus, welchem der Mensch eigentlich Alles verdankt, was er an mechanischen und an Kunstwerken er-

zeugt, hat für die Lebensführung so Vieler eine unberechenbare Wichtigkeit. Wie sehr bedarf die Mehrzahl der musikalischen Künstler einer kräftigen und bis ins Einzelnste ausgebildeten Hand; wie wichtig ist der Gegenstand ferner für unendlich viele mechanische Kunstfertigkeiten und Gewerbe; und wie sehr z. B. der Comptoirist die Kraft und Ausdauer in seiner Hand zu pflegen hat, geht aus der neuerdings häufiger auftretenden Krankheit des Schreibekrampfes hervor, bei welcher die Handmuskulatur infolge einseitiger Bethätigung in einen das Schreiben unmöglich machenden Zustand der Lähmung verfällt.

Diese Umstände haben einen Herrn Jackson, Rentier und Friedensrichter aus England, auf die originelle Idee gebracht, die richtige Ausbildung der Hand- und Fingermuskulatur speciell ins Auge zu fassen, und seine dabei gemachten Erfahrungen dem Publikum in den Hauptstädten Deutschlands durch öffentliche Vorträge darzulegen. Darauf entwickelte er seinen einfachen, aber gar wichtigen Plan einer „Finger- und Handgelenkgymnastik", womit er „ein neues Hülfsmittel zur schnellen und sichern Erlernung einer soliden Technik, sowohl auf Tasten- als auf Saiten- und anderen Instrumenten" vornehmlich der musiktreibenden Welt darbietet. Den allgemeinen Hinweisungen folgte die specielle Darlegung des methodischen Verfahrens, mittelst dessen die gymnastische Ausbildung der Finger- und Handgelenke verfolgt wird. Der hier angeregte Gedanke einer systematischen Entwickelung und Uebung der Hand- und Fingermuskulatur ist sehr bemerkenswerth und wichtig, und Herrn Jackson gebührt das Verdienst, eine gymnastische Specialität den Augen des grössern Publikums zu Nutz und Frommen desselben vorgeführt zu haben. **Dr. Kloss.**

Von Herrn Wyld, Professor der Musik am Gresham-Collegium. London, 23. Juli 1865.

Besten Dank für die Zusendung Ihrer Schrift, die ich mit grossem Vergnügen gelesen habe. Dieselbe hat mich sehr interessirt, und ich zweifle nicht, dass die praktische Anwendung des Inhalts sich als vollkommen bewähren wird.

Von Herrn Prosper Sainton, Director der königl. italienischen Oper etc. London 5. Aug. 1865.

Es gereicht mir zur Freude, über Ihre Erfindung ein gleich günstiges Urtheil fällen zu können, wie Sie dasselbe bereits von so vielen Sachverständigen erhalten haben, und bin ich fest überzeugt, dass die Ausführung Ihrer Vorschriften dem Violinspieler von grossem Nutzen sein wird, da unstreitig die Finger an Kraft und Beweglichkeit gewinnen werden.

Von Herrn Walter Macfarren, Klavierlehrer an der königl. Akademie. London, 28. Juli 1865.

Herr Edwin W. Jackson beehrte mich, mir sein System der Finger-Gymnastik auseinander zu setzen, und zögere ich nicht meine Meinung dahin abzugeben, dass jenes System in meinen Augen die einfachsten Mittel enthält, um den Fingern sowohl wie dem Handgelenke grosse Leichtigkeit in der Bewegung zu verleihen, und glaube ich, dass die Anwendung jener Methode auf Musik-Akademien jedem Schüler von grossem Vortheil und Nutzen sein wird.

Von Herrn Jules Benedict, Pianist. London, 22. Juli 1865.

Ich glaube, dass Herrn Jacksons sowohl einfache wie ingeniöse Methode der Finger-Gymnastik für jeden Schüler der Musik von bedeutendem Nutzen sein wird, und dass dieselbe viel zur Reinheit des

Anschlags und zur freien Bewegung der Finger beitragen wird. Auch sollte jenes System in Schulen, wo Musik unterrichtet wird, sicherlich zur Anwendung gebracht werden.

Von Herrn John Hullah, Prof. der Musik am königl. Colleginm etc. London 27. Juli 1865.

Herr Edwin W. Jackson hat durch seine neue Finger-Gymnastik die Aufmerksamkeit für eine anatomische Thatsache wach gerufen, welche für Schüler der Musik von grosser Wichtigkeit ist. Die von Herrn Jackson verfasste Methode wird unstreitig ein günstiges Resultat, nämlich die Erhöhung der Kraft, Beweglichkeit und Spannweite der Hand erzielen.

Von Herrn E. Balsir Chatterton, Harfenist Ihrer Majestät der Königin. London, 31. Juli 1865.

Ich habe Ihre Schrift mit Sorgfalt geprüft, und bin zu der Ueherzeugung gekommen, dass die Anwendung Ihres Systems für Harfenspieler von unberechenbarem Nutzen sein wird, und hoffe ich sehr, dass Ihr Werk sich einer grossen Verbreitung zu erfreuen haben wird.

Von Hrn. J. Balsir Chatterton, Harfenist Ihrer Majestät der Königin. London, 31. Juli 1865.

Ich habe Ihre Erfindung reiflich überlegt und bin zu der Ueberzeugung gelangt, dass die praktische Anwendung Ihrer Fingergymnastik dem Harfenspieler zu grossem Vortheil gereichen wird, und hoffe ich, dass Ihre Methode sich recht bald allgemein verbreiten wird.

Von Hrn. John Thomas, Harfenist an der königl. Akademie für Musik. London, 25. Juli 1865.

Es gereicht mir zur Freude, mein Urtheil über Herrn Jackson's sowohl einfache wie sinnreiche Me-

thode der Fingergymnastik dahin abgeben zu können, dass dieselbe jedem Musiker von bedeutendem Nutzen sein wird, da durch Ausübung derselben die Finger vollkommen von einander unabhängig gemacht werden. Es wäre sehr zu wünschen, dass jene Methode eine allgemeine Verbreitung gewänne, da jeder Musiker alsdann ihren vollen Werth kennen lernen wird.

Druck von A. H. Payne in Leipzig